

## اجواء باردة نسبيا اليوم

عمان ✦  
معتدلة السرعة. وتتراوح درجات الحرارة الكبرى والصغرى في عمان بين ١٩ - ٦ درجة مئوية، وفي المناطق الشمالية ٢٠ - ٦، والمناطق الجنوبية ١٨ - ٧، وفي مدينة العقبة ٢٨ - ١٦ درجة.

تبقى الأجواء اليوم السبت، مائلة للبرودة في أغلب المناطق، ومعتدلة في الأغوار والعقبة، وتكون الرياح شمالية شرقية

## المدير التنفيذي لمعهد واشنطن: عندما يتحدث الملك ينصت إليه قادة حول العالم وينصت إليه شعبه

# الملك يتسلم جائزة رجل الدولة الباحث لعام ٢٠١٩

الملك: موقف الأردن ثابت ورافض للمستوطنات الإسرائيلية  
رئيس مجلس أمناء المعهد مخاطبا جلالته: لقد قدمت بلدكم بقوة إلى الأمام وحاربتهم من أجل السلام وقدمت بعزيمة المواجهة ضد التطرف



✦نيويورك  
تسلم جلالة الملك عبدالله الثاني، بحضور جلالة الملكة رانيا العبدالله، وسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد، في نيويورك مساء الخميس، جائزة "رجل الدولة - الباحث" لعام ٢٠١٩، التي منحها معهد واشنطن لسياسة الشرق الأدنى، لجلالته تقديرا لسياسته الحكيمة وجهوده في تحقيق السلام والاستقرار والوئام والتسامح في منطقة الشرق الأوسط.

وسلم الجائزة لجلالة الملك، رئيس مجلس أمناء معهد واشنطن لسياسة الشرق الأدنى، جيمس شرايبر، خلال حفل عشاء، أقيم بهذه المناسبة، حيث تمنح الجائزة للقادة البارزين الذين يجسدون من خلال خدمتهم العامة وإنجازاتهم، أهمية توظيف البحث والمعرفة العميقة بالتاريخ في سياسات فاعلة وحكيمة لتعزيز السلام والأمن في الشرق الأوسط.

## النواب: سنعارض الموازنة ان لم تتحسن رواتب الموظفين

✦عمان  
دعا رئيس اللجنة الادارية النيابية الدكتور علي الجحاجحة، ديوان الخدمة المدنية إلى إجراء مسح لرواتب موظفي الفئة الثالثة في وزارتي التربية والتعليم والزراعة، لمعرفة الفروقات بينها وبين رواتب نفس الفئة في الوزارات والمؤسسات الحكومية الاخرى، وتقليص الضخوة بينهم.

وإضافة خلال اجتماع عقدهه اللجنة لمتابعة موضوع مطالب موظفي الفئة الثالثة في وزارتي التربية والتعليم والزراعة، ان موظفي الفئة الثالثة في مختلف الوزارات والدوائر الحكومية هم فئة دائمة اللوطن ولؤوساته ولا يمكن التقليل من شأنها واهميتها، مشيرا إلى انها الفئة المظلومة في المؤسسات الحكومية.

وشدد الجحاجحة، بحضور وزير التربية والتعليم الدكتور تيسير النعيمي ومدير عام الموازنة العامة مجدي الشريقي ومدير ادارة القوى البشرية في ديوان الخدمة المدنية عادل القواسمة ومدير ادارة تطوير الاءاد الموسسي هاني ابو الشعر وعدد من موظفي الفئة الثالثة في "التربية"

وقال النعيمي، من جهته، ان الوزارة ارسلت العديد من الخطابات لمجلس الوزراء لتحسين اوضاع موظفي الفئة الثالثة في الوزارة واحتماب العمل الاضلاي فضلا عن حقهم في الاجازات السنوية المقررة وفق الانظمة والتشريعات التي اقرها نظام الخدمة المدنية.

## مركز العدل: المساعدة القانونية قضية وطنية تهم الجميع وليست حكراً على أي جهة

✦عمان  
أكد مركز العدل للمساعدة القانونية أن المساعدة القانونية قضية وطنية تهم الجميع بلا استثناء وليست حكراً على أي جهة، مؤكدا استعداد التام بالتعاون مع الحكومة وقيادات المحامين وكل الجهات المعنية، وتوظيف الخبرات الفنية التي اكتسبها على مدى أعوام لصالح تنظيم الخدمة.

واتقد المركز، في بيان، استهداف محامي القراء من قبل مجلس نقابة المحامين، داعيا النقابة إلى إصدار نظام المساعدة القانونية التي ينص عليه قانونها، وتنظيم الخدمة بطريقة مهنية شمولية تكفل تقديمها بشكل يليق بكرامة المواطن والمستفيد.

وعبر عن استغرابه لقرار مجلس نقابة المحامين إحالة عشرات المحامين إلى المجالس التأديبية، لتعاقدهم مع المركز وغيره من المؤسسات التي تخدم هذه الفئات المحرومة.

## بتوجيهات ملكية .. العيسوي يزور جرش والمفرق والزرقاء

✦جرش والمفرق والزرقاء  
بتوجيهات من جلالة الملك عبدالله الثاني، خلال لقائه مع وجهاء وممثلي أبناء وبنات قبيلة بني حسن يوم الأحد الماضي في الديوان الملكي الهاشمي، زار رئيس الديوان الملكي الهاشمي، رئيس لجنة متابعة تنفيذ مبادرات جلالة الملك، يوسف حسن العيسوي، محافظات جرش والمفرق والزرقاء، لتفقد مشاريع المبادرات الملكية في هذه المحافظات، والاطلاع على القضايا التنموية التي طرحها الوجهاء أمام جلالته.

وكان جلالة الملك، قد وجه الحكومة خلال اللقاء، لتشكيل لجان من محافظات الزرقاء والمفرق وجرش لوضع خطة شمولية تعكس أولويات واحتياجات هذه المناطق.

## إقليم البترا يعفي الزائرة رقم مليون الأمريكية من رسوم الدخول للمدينة مدى الحياة



✦لواء البترا  
قدمت سلطة إقليم البترا التنموي السياحي للزائرة رقم مليون الأمريكية اليسون كيري، هدية تذكارية عبارة عن منحوتة لمدينة البترا، بالإضافة إلى إعطائها من رسوم دخول مدينة البترا مدى الحياة.

وقال رئيس مجلس مفوضي سلطة إقليم البترا التنموي السياحي الدكتور سليمان الفرجات إلى وكالة الأنباء الأردنية (بترا)، ان الحركة السياحية النشطة التي شهدتها البترا خلال العام الحالي ساهمت في زيادة طلب التراخيص لإقامة منشآت فندقية، مشيراً إلى أن عدد الغرف الفندقية في البترا تجاوز حاجز الثلاثة آلاف غرفة.

وأشار إلى أن السلطة استقبلت ٣٣ طلب استثمار في القطاع الفندقي بين إنشاء فنادق جديدة وتوسعة فنادق حالية وتحويل مباني إلى منشآت فندقية من مختلف التصنيفات، حيث ستوفر بما لا يقل عن ١٤٢٠ غرفة جديدة خلال العام المقبل ٢٠٢٠.

ولفت الفرجات إلى أن سلطة إقليم البترا عملت على إنشاء عدد من المشاريع منها ما هو في مراحله الأخيرة، بهدف زيادة تنافسية البترا كوجهة سياحية عالمية، مؤكداً أن العمل جار على تحسين واقع السياحة والبنية التحتية في المنطقة والنهوض بكافة الخدمات المشجعة للاستثمار وتذليل العقبات التي تواجه المستثمرين في المنطقة.

## تشكيل المجلس الوطني للتشغيل

✦عمان  
قرر رئيس الوزراء الدكتور عمر الرزاز تشكيل "مجلس وطني للتشغيل"، برئاسة، وعضوية وزير العمل (نائبا للرئيس)، بحسب البيان الصادر عن وزارة العمل.

ويتكون المجلس من رئيس ديوان الخدمة المدنية، رئيس المجلس الاقتصادي والاجتماعي، أمين عام وزارة العمل، رئيس هيئة تنمية

وتطوير المهارات المهنية والتقنية، رئيس هيئة اعتماد مؤسسات التعليم العالي وضمان جودتها، إلى جانب رئيس المركز الوطني لتنمية الموارد البشرية، رئيس مجلس النقابات المهنية، رئيس غرفة صناعة الأردن، رئيس غرفة تجارة الأردن، رئيس الاتحاد العام لنقابات العمال، إضافة إلى ٤ ممثلين عن القطاع الخاص يسميهم رئيس المجلس بتسبب من وزير العمل، وتسمية احد موظفي وزارة العمل ليكون مقرراً للمجلس.

## جمعية حماية الطبيعة تنفي وجود تلوث في محمية ضانا

✦عمان  
نفت الجمعية الملكية لحماية الطبيعة وجود اي تلوث في محمية ضانا.

وقالت الجمعية في بيان صحافي الجمعة إنه لا صحة لأي معلومات تتحدث عن تلوث في المحمية.

واكدت الجمعية أن ابوابها مفتوحة لجميع وسائل الاعلام للحصول على المعلومة الدقيقة والموثقة.

## إصابة ٧ أشخاص نتيجة حادث تصادم في البلقاء

✦عمان  
أصيب سبعة أشخاص بجروح ورضوض في مختلف أنحاء الجسم، نتيجة حادث تصادم وقع الجمعة، بين باص ومركبتين بالقرب من إشارة الترخيص في محافظة البلقاء، وفق الدفاع المدني.

وقالت إدارة الاعلام في الدفاع المدني في بيان، إن فرق الاسعاف في مديرية دفاع مدني البلقاء قدمت الاسعافات الأولية اللازمة للمصابين وتم نقلهم إلى مستشفى السلط الحكومي، ووصفت حالتهم العامة متوسطة.

## أستراليا: عشرات الحرائق في المدن الاسترالية بسبب موجة الحر

✦عمان  
اشتعلت، عشرات الحرائق في أنحاء من أستراليا في ولاية فيكتوريا جنوب شرق البلاد، حيث سجلت درجة الحرارة ٤٠،٩ مئوية في عاصمتها ملبورن.

وقال مكتب الأرصاد الجوية الأسترالي إن هذه أعلى درجة حرارة مسجلة منذ عام ١٨٩٤.

وحذرت السلطات الأسترالية السكان في بلدات تبعد نحو ٥٠ كيلومترا شمالي بالارات ثالث أكبر مدن الولاية من أن الوقت تأخر جدا لإجلائهم بأمان.

وغطى دخان كثيف مدينة سيدني أكثر المدن سكانا وحثت السلطات على إبقاء الأطفال في المنازل في حين تزايد الضغط على رئيس الوزراء "سكوت موريسون" لمواجهة أزمة تغير المناخ.

## إجلاء مواطنين بريطانيين من شمال شرق سوريا

✦لندن  
سمحت السلطات البريطانية بعودة أول دفعة من البريطانيين الموجودين في مناطق كانت خاضعة لعصابة داعش الارهابية في شمال شرق سوريا.

وقالت هيئة بي بي سي، أنه وحسب المعلومات المتوفرة، فإن السلطات أجلت هؤلاء البريطانيين من سوريا، وأنهم سيعودون إلى المملكة المتحدة في غضون الأيام المقبلة.

## إطلاق مشروع لك الحق أن تختاري وتطالب بحقوقك

✦عمان  
أطلقت سمو مؤسسة الملك الحسين والسفارة الهولندية في الأردن، بحضور سمو الأمير مرعد بن رعد بن زيد، رئيس المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة، مشروع "لك الحق أن تختاري وتطالب بحقوقك"، بهدف زيادة ورفع درجة الاستجابة لاجابات له النساء من ذوي الإعاقة، والتوعية بحقوق المرأة عند توقيع عقد الزواج، ويقوم المشروع بتوفير برامج لبناء القدرات المؤسسية للمنظمات المجتمعية حتى تتمكن من تحديد وتوثيق وتقييم والتعامل مع حالات العنف المبني على النوع الاجتماعي، بالإضافة إلى تقديم خدمات دعم صحية ونفسية وقانونية، وحملات توعية موجهة للرجال والنساء، كما سيعمل المشروع على تطوير البنية التحتية للمراكز المحلية التي تقدم خدمات لضحايا العنف المبني على النوع الاجتماعي لتصبح مساحات صديقة ومتاحة للرجال والنساء ذوي الإعاقة الأكثر عرضة للتمييز الاقتصادي والاجتماعي، بالإضافة لإلقاء الشرووع الضوء على حقوق المرأة عند توقيع عقد الزواج.

وعبر سمو الأمير مرعد بن رعد عن تقديره لإطلاق المشروع، مؤكدا ان القوانين تكافح العنف ضد النساء والأطفال، مشيراً في الوقت ذاته، إلى أن المجلس أطلق عددا من الاستراتيجيات بهذا الخصوص.

وقالت سفيرة هولندا في الأردن باربرا جوزياس إن تعزيز المساواة بين الجنسين وتمكين المرأة يكمن في صميم هذا المشروع ويتماشى بشكل وثيق مع أولويات سفارة هولندا في الأردن، مضيفة أن تطوير البنية التحتية للمراكز المحلية، التي تقدم خدمات لضحايا العنف المبني على النوع الاجتماعي لتصبح مساحات صديقة ومتاحة للرجال والنساء ذوي الإعاقة الأكثر عرضة للتمييز الاقتصادي والاجتماعي سيساهم في تحقيق استجابة أكثر شمولية لمعالجة العنف القائم على النوع الاجتماعي، مؤكداً على ان وجود مثل هذا التحالف المتنوع من الشركاء أمر مهم لنجاح هذا المشروع، خاصة مشاركة منظمات المجتمع المدني. وأشارت المديرية التنفيذية لمؤسسة الملك الحسين هنا ميري شاهين إلى أن هذا المشروع يعتبر إضافة نوعية للمساهمة في رفع الجهود الوطنية نحو تعزيز المساواة بين الجنسين والحماية، موضحة ان الهدف من المشروع هو أن تترك النساء أن لديهن حقوقا قانونية ولهن الحق في المطالبة بها، وتم إنجاز المشروع من مؤسسة الملك الحسين والذي سينفذ على مدى ثلاث سنوات، ومعهد العناية بصحة الأسرة ومركز البحوث والدراسات التابعين لمؤسسة الملك الحسين، وبالشراكة مع جمعية أنا إنسان، وبالتعاون مع المجلس الوطني لشؤون الأسرة والمجلس الأعلى للسكان، واللجنة الوطنية الأردنية لشؤون المرأة، ومؤسسة يد العون لدمج ذوي الإعاقة في المجتمع، ومؤسسات المجتمع المدني ومجموعة من الناشطين في مجال حقوق المرأة.

## متحدث أوروبي: التصعيد العسكري في سورية مدعاة قلق

✦عمان  
قال المتحدث باسم الاتحاد الأوروبي أن الاتحاد الأوروبي ينظر بقلق بالغ إلى التصعيد العسكري الأخير في سورية، وذلك تعليقا على الضربات الجوية الإسرائيلية التي استهدفت مواقع تقوّل إسرائيل انها عسكرية بالقرب من العاصمة دمشق يوم الأربعاء.

ونقلت وكالة (أكي) الإيطالية للأنباء عن المتحدث قوله رداً على سؤال حول هذا الموضوع "ندعو كل الأطراف الإقليمية إلى ممارسة ضبط النفس والامتناع عن أي تصعيد،

وأعاد المتحدث التأكيد أن الاتحاد الأوروبي لا يرى بديلاً عن الحل سلمي للأزمة السورية، موضحاً أن مثل هذا الحل سينعكس ايجابيا ليس على سورية وحدها بل على المنطقة بأسرها.



الملك يبحث مع الأمين العام للأمم المتحدة في نيويورك التطورات الإقليمية

## الملك: موقف الأردن ثابت ورفض للمستوطنات الإسرائيلية



✦ نيويورك

أكد جلالته الملك عبدالله الثاني، خلال لقائه في نيويورك الخميس، مع الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريس، موقف الأردن الثابت والرفض للمستوطنات الإسرائيلية في الأراضي الفلسطينية، والتي تشكل خرقاً للقانون الدولي وقرارات الشرعية الدولية.

وشدد جلالته الملك، خلال اللقاء، الذي جرى في مقر الأمم المتحدة بحضور سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد، على أن أية إجراءات أحادية الجانب في الأراضي الفلسطينية، من شأنها تقويض حل الدولتين وفرص تحقيق السلام الشامل في المنطقة.

وأعاد جلالته الملك التأكيد على ضرورة تكثيف الجهود الدولية لإنهاء الصراع الفلسطيني الإسرائيلي على أساس حل الدولتين، بما يفضي إلى قيام الدولة الفلسطينية المستقلة على خطوط الرابع من حزيران عام ١٩٦٧ وعاصمتها القدس الشرقية.

ورحب جلالته الملك بقرار الجمعية العامة للأمم المتحدة بتعديد ولاية وكالة الأمم المتحدة لإغاثة

## تشكيل المجلس الوطني للتشغيل

وتوفير فرص العمل والتشغيل للأردنيين داخل المملكة وخارجها.

وأشار إلى أنه من خلال إطلاق الميثاق الوطني للتشغيل الهادف إلى تبني سياسات ومكنات وإجراءات إصلاحية، تسعى الوزارة إلى إيجاد فرص عمل للأردنيين، وتزويد الشباب بالمهارات والخبرات اللازمة لتلبية متطلبات سوق العمل وتطبيق المكنات الحكومية في مجال التشغيل والذي يعتبر مرجعية للحكومات المتعاقبة لضمان المشاركة بين القطاعين العام والخاص في وضع الحلول للتخفيف من مشكلتي الفقر والبطالة والتي هي على رأس سلم أولويات الحكومة في المجال الاقتصادي والتنموي، كان لا بد من متابعة تنفيذ الميثاق الوطني للتشغيل من الجهات ذات العلاقة.

وأضاف البطيانية أن مهام المجلس هي المساهمة في رسم السياسة العامة للتشغيل في المملكة واقتراح البرامج والخطط على المستوى الوطني بهدف تخفيض نسبة البطالة ومتابعة تنفيذ دراسات سوق العمل وتحديد الضغوط بين العرض والطلب ومخرجات التعليم المهني والفني والتقني.

## مختصون يطالبون بتطبيق العدالة الاصلاحية للأحداث

✦ عمان  
أوصى مشاركون في ورشة عمل وطنية، بضرورة تطبيق العدالة الاصلاحية للأحداث كنهج للتعامل مع الاطفال المحتاجين للحماية والرعاية وبسبب تطور الخدمات المقدمة لهم وتوجيهها.

وطالب المشاركون بالورش، التي بحثت العدالة الجنائية للأحداث وتطوير خدماتها ونظمت بالشراكة بين المجلس القضائي ووزارة التنمية الاجتماعية والمجلس الوطني لشؤون الأسرة ومنظمة اليونيسيف، بتبسيط الاجراءات وتحسين الخدمات التي تهدف الى تحقيق الصلحة الفضلى للأحداث.

✦ عمان  
وشد المشاركون بحسب بيان صحلي صدر عن وزارة التنمية الاجتماعية، على ضرورة دوام محكمة الأحداث في الاوقات المسائية والعطل الاسبوعية والرسمية في حال اقتضت صلحة الأحداث ذلك.

كما طالبوا بالعمل على اصدار قرار الاحتفاظ بالحدث المحتاج للحماية والرعاية بدور الرعاية والذي يجرى في ساعات المساء التأخرة لغاية تقديم الخدمات لهم من المحكمة في أول يوم دوام. وحضر الورشة عدد من القضاة وموظفين مختصين بوزارة التنمية الاجتماعية وممثل عن المفوضية السامية لشؤون اللاجئين ومنظمة اليونيسيف.

المدير التنفيذي لمعهد واشنطن: عندما يتحدث الملك ينصت إليه قادة حول العالم وينصت إليه شعبه

# الملك يتسلم جائزة رجل الدولة الباحث لعام ٢٠١٩.

رئيس مجلس أمناء المعهد مخاطبا جلالته: لقد قدمت بلدكم بقوة إلى الأمام وحاربتهم من أجل السلام وقدمت بعزيمة المواجهة ضد التطرف



✦ نيويورك

تسلم جلالته الملك عبدالله الثاني، بحضور جلالته الملكة رانيا العبدالله، وسمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد، في نيويورك مساء الخميس، جائزة "رجل الدولة - الباحث" لعام ٢٠١٩، التي منحتها معهد واشنطن لسياسة الشرق الأدنى، لجلالته تقديرًا لسياسته الحكيمة وجهوده في تحقيق السلام والاستقرار والوئام والتسامح في منطقة الشرق الأوسط.

وسلم الجائزة لجلالته الملك، رئيس مجلس أمناء معهد واشنطن لسياسة الشرق الأدنى، جيمس شرايبر، خلال حفل عشاء أقيم بهذه المناسبة، حيث تمنح الجائزة للقادة البارزين الذين يجسدون من خلال خدماتهم العامة وإنجازاتهم، أهمية توظيف البحث والعرفة العميقة بالتاريخ في سياسات فاعلة وحكيمة لتعزيز السلام والأمن في الشرق الأوسط.

وألقى المدير التنفيذي لمعهد واشنطن لسياسة الشرق الأدنى، روبرت ساتلوف كلمة خلال الحفل، أوضح فيها أنه عندما يتحدث جلالته الملك ينصت إليه قادة حول العالم، وينصت إليه شعبه الذين يتطلعون إليه ليمدهم بالعزيمة والحكمة، ويقودهم إلى الأمام برويته.

من جانبه، قال رئيس مجلس أمناء معهد واشنطن لسياسة الشرق الأدنى جيمس شرايبر، مخاطبا جلالته الملك، لقد

قدمت بلدكم بقوة إلى الأمام، مشيرا إلى سياسة جلالته الملك الحكيمة والعتدلة. وأضاف لقد حاربتم من أجل السلام، وقدمت بعزيمة المواجهة ضد التطرف، وأنتم شريك حقيقي للولايات المتحدة الأمريكية. وعرض، خلال الحفل، فيديو سلط الضوء على منجزات جلالته الملك، وسبب منحه الجائزة، ودوره في السعي

جلالته خلالها عن مجمل التطورات في منطقة الشرق الأوسط، وخطر الإرهاب والتطرف، وساعي تحقيق السلام في المنطقة. وحضر حفل تسليم الجائزة وزير الخارجية وشؤون المغتربين، ومستشار جلالته الملك للاتصال والتنسيق، ومندوبية الأردن الدائمة لدى الأمم المتحدة، والسفيرة الأردنية في واشنطن.

تحقيق السلام في المنطقة، وتعزيز الحوار والوئام بين الأديان، ودور جلالته في الوصاية الهاشمية على المقدسات الإسلامية والسجسية في القدس. وعقب تسلم الجائزة، شارك جلالته الملك في جلسة حوارية، أدارها المدير التنفيذي لمعهد واشنطن لسياسة الشرق الأدنى، روبرت ساتلوف، حيث تحدث

# إدارية النواب: سنعارض الموازنة ان لم تتحسن رواتب موظفي الفئة الثالثة

✦ عمان  
دعا رئيس اللجنة الادارية النيابية الدكتور علي الحجاجة، ديوان الخدمة المدنية إلى إجراء مسح لرواتب موظفي الفئة الثالثة في وزارتي التربية والتعليم والزراعة، لعرفة الفروقات بينها وبين رواتب نفس الفئة في الوزارات والمؤسسات الحكومية الأخرى، وتقليص الفجوة بينهم، وأضاف خلال اجتماع عقدهه اللجنة لمتابعة موضوع مطالب موظفي الفئة الثالثة في وزارتي التربية والتعليم والزراعة، ان موظفي الفئة الثالثة في مختلف الوزارات والدوائر الحكومية هم فئة داعمة للوطن ولؤسساته ولا يمكن التقليل من شأنها وأهميتها، مشيرا إلى انها الفئة المظلومة في المؤسسات الحكومية.

وشدد الحجاجة، بحضور وزير التربية والتعليم الدكتور تيسير النعيمي ومدير عام الموازنة العامة مجدي الشريفي ومدير ادارة القوى البشرية في ديوان الخدمة المدنية عادل القواسمة ومدير ادارة تطوير الاداء المؤسس هاني ابو الشعر وعدد من موظفي الفئة الثالثة في "الترتبة"، "الوزارة"، على ضرورة حل المشاكل والتحديات التي تواجه تلك الفئة قبل اقرار الحكومة للموازنة العامة.

✦ عمان  
وأشار إلى ان اللجنة ستعقد اجتماعا نيابيا - حكوميا في الأيام القليلة المقبلة للتوصل إلى اتفاق يلبي مطالب موظفي هذه الفئة.

وبين الحجاجة ان اللجنة ستعارض وبشدة الموازنة العامة والنظام المعدل لنظام الخدمة المدنية، الذي ستقره الحكومة. في حال لم تتحسن رواتب الفئة الثالثة وتتحقق مطالبهم، وطالب النائبان ديمة طهبوب وراشد الشوشة، بضرورة إزالة التشوهات في رواتب موظفي القطاع العام، مشيرين إلى عدم وجود آلية واضحة لتخفيض الرواتب والمكافآت، وهي مختلفة من وزارة لأخرى.

وقال النعيمي، من جهته، ان الوزارة ارسلت العديد من الخطابات لمجلس الوزراء لتحسين اوضاع موظفي الفئة الثالثة في الوزارة وحساب العمل الاصلاحى فضلا عن حقهم في الاجازات السنوية المقررة وفق الأنظمة والتشريعات التي اقرها نظام الخدمة المدنية.

وربط النعيمي اعتماد الوزارة لبطاقة وصف وظيفي لموظفي الفئة الثالثة فيها بوجود مؤشرات لأداء وستكون موضوعية وواقعية.

✦ عمان  
وشد على رفضه الإساءة لأي موظف في الوزارة، مشيرا إلى ان "التربية" ستعقد اجتماعا دوريا كل شهر للاستماع من الموظفين حول مطالبهم والتحديات التي يواجهونها وكيفية تذليلها.

ولفت النعيمي إلى ان الوزارة سبق وأن تواصلت مع مؤسسة المتقاعدين العسكريين لتحسين حراس في مدارس "التربية"، كي يخفف من ضغط الدوام على حراسها وتحديد ساعات عملهم الا انها لم تحصل على الجلس البلدية لإيجاد حلول.

وبخصوص الطلاب بشعول موظفي الفئة الثالثة بالكرمة الملكية لأبناء المعلمين، أوضح النعيمي انه ارسل كتابا لمجلس الوزراء لتعديل الأنظمة المتعلقة بذلك وينتظر قرار مجلس الوزراء، مؤكدا في الوقت نفسه ان هناك عدم استثمار للمواد البشرية المتاحة في الوزارة.

وقال الشريفي، من ناحيته، ان فاتورة الرواتب تمثل ٦٥ بالمئة من النفقات الجارية في الموازنة العامة للدولة، مضيفا ان هناك اعادة نظر بالعلوات المنوحة للغة الثالثة وتلك المنوحة للموظفين بشكل عام. وقال القواسمة، من جانبه، ان موظفي الوزارات ورواتبهم موحدة،

# بتوجيهات ملكية بتوجيهات ملكية

## العيسوي يزور محافظات جرش والمفرق والزرقاء

✦ جرش والمفرق والزرقاء  
بتوجيهات من جلالته الملك عبدالله الثاني، خلال لقائه مع وجهاء وممثلي أبناء وبنات قبيلة بني حسن يوم الأحد الماضي في الديوان الملكي الهاشمي، زار رئيس الديوان الملكي الهاشمي، ورئيس لجنة متابعة تنفيذ مبادرات جلالته الملك، يوسف حسن العيسوي، محافظات جرش والمفرق والزرقاء، لتفقد مشاريع الخدمات المقدمة في هذه المحافظات، والاطلاع على القضايا التنموية التي طرحها الوجهاء أمام جلالته.

وكان جلالته الملك، قد وجه الحكومة خلال اللقاء، لتشكيل لجان من محافظات الزرقاء والمفرق وجرش لوضع خطة شمولية تعكس أولويات واحتياجات هذه المناطق.

واستهل العيسوي جولته بمحافظة جرش، والاطلاع على سير العمل بالبنية التحتية لمشروع المدينة الصناعية، حيث بلغت نسبة الإنجاز المحققة نحو ٨٠ بالمئة.

واستمع العيسوي إلى شرح قدمه الرئيس التنفيذي لمؤسسة المدن الصناعية بالوكالة عمر جويعد، حول التحديات التي تواجه المشروع في حال استمراره كمدينة صناعية،

✦ جرش والمفرق والزرقاء  
وإلى منطقة بيرين، اطلع العيسوي على موقع مقترح لإنشاء مدرسة ثقافة عسكرية في المنطقة، كما زار موقعا مقترحا عسكريا لإقامة مشروع متنزه بيئي، يسهم بدعم السياحة البيئية وتنظيم الأنشطة السياحية من جهة، وتوفير فرص عمل لأبناء المجتمع المحلي من جهة أخرى، مع مراعاة عدم المساس بالثروة المرجعية والمحافظة على البيئة المحيطة.

ورافق العيسوي في جولته، جرش والمفرق، والزرقاء، ورؤساء مجالس المحافظات الثلاث، ورؤساء البلديات، وعدد من ممثلي القطاعات الرسمية والشعبية في هذه المناطق.

✦ جرش والمفرق والزرقاء  
عالية، إضافة إلى العديد من المرافق الأخرى. واستمع العيسوي إلى إيجاز قدمته مديرة مركز زها الثقافي رانيا صبيح، حول طبيعة الأعمال التي سيقوم المركز بتنفيذها في الحديقة بالتعاون مع بلدية جرش الكبرى، لضمان تقديم أفضل الخدمات لأهالي والأطفال بمختلف فئاتهم العمرية.

كما زار العيسوي مستشفى جرش الحكومي وتقدم مرافقه، واستمع إلى شرح قدمه مدير المستشفى الدكتور صادق العتوم، حول الدور الكبير الذي يقوم به المستشفى تجاه أبناء المحافظة، ثمنا للمبادرات الملكية التي استهدفت النهوض بالخدمات الصحية التي يقدمها المستشفى من خلال توسعته وتزويده بالعديد من الأجهزة والمعدات الطبية اللازمة.

وأكد العتوم أهمية زيادة سعة المستشفى لضمان استقبال المزيد من المرضى، إلى جانب دعم المستشفى بالمزيد من الكوادر الطبية.

وفي محافظة المفرق، اطلع العيسوي على طريق (رحاب- الدجنية- جسر النعمية)، والتي سيجري تنفيذها خلال العام ٢٠٢٠، حيث ستشهد إعادة تأهيل وتوسعة وفق

✦ جرش والمفرق والزرقاء  
أحدث المواصفات المعتمدة. وفي منطقة منشية بني حسن، تفقد العيسوي موقع تنفيذ مدرسة الثقافة العسكرية في منطقة المنشية، حيث سيجري العمل على بناء العديد من الغرف الصفية في المدرسة، وتخفيف الأعباء على أهالي المنطقة والمناطق المحيطة.

وفي جامعة آل البيت، تفقد العيسوي عددا من مشاريع المبادرات الملكية التي تم تنفيذها في الجامعة، ومن ضمنها حاضنة الأعمال والمسبح وأعمال تأثيث كلية الهندسة، واستمع إلى شرح من نائب رئيس الجامعة الدكتور اسماعيل عباينة حول مراحل التقدم في هذه المشاريع.

كما زار العيسوي منطقة الملك الحسين بن طلال التنموية في المفرق، حيث قدم مدير المنطقة بالوكالة المهندس لؤي الصرايرة شرحاً عن المنطقة وسعة استيعابها وبنيتها التحتية، والتي تمتد على مساحة ٢١ كيلومترا مربعا وتقع على شبكة الطرق الرئيسية التي تربط الأردن بسوريا والعراق والمملكة العربية السعودية، وأهمية استثمار موقعها الجيوي. وفي محافظة الزرقاء، زار



# الإمارات تشارك في مهرجان مراكش الدولي لتبادل الثقافات



مدن وبرلمانين ورؤساء جامعات ورجال أعمال من مختلف أنحاء العالم، وتحمل النسخة الحالية للمهرجان شعار "المغرب بلد التسامح والحوار والتعايش بين مختلف الثقافات والأديان".

الجمعية للمشاركة في المهرجان يتماشى مع أهداف "عام التسامح"، ويتضمن عرضاً لفيلم وثائقي يتناول إنجازات الإمارات في المجالات كافة، وقراءات شعرية وورشه تعريفية بالسينما الإماراتية، إضافة إلى توقيع عدد من المؤلفات الأدبية الإماراتية واهدائها للجمهور". وأكد المنحني حرص الجمعية، عبر مبادراتها الدولية "سفرنا زايد"، على المشاركة في المحافل الثقافية العربية والعالمية، لنشر الثقافة الإماراتية، وتعزيز التواصل الحضاري والحوار مع الثقافات المختلفة، وايصال رسالة الإمارات الحضارية القائمة على أسس التسامح والتعايش والحيمة والعطاء إلى مختلف دول العالم، يذكر أن مهرجان مراكش الدولي لتبادل الثقافات من أقوى المهرجانات الثقافية في المملكة المغربية، ويأتي تنظيمه انطلاقاً من المبادرة الملكية للديبلوماسية الموازية التي أطلقها الملك محمد السادس مشروعاً استراتيجياً، يركز على مشاركة كافة القوى الوطنية

وتشارك دولة الإمارات العربية المتحدة، ممثلة بجمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية، في فعاليات الدورة الرابعة من مهرجان مراكش الدولي لتبادل الثقافات بالمملكة المغربية خلال الفترة من ٢٥ لغاية ٢٧ نوفمبر الجاري، وتهدف الدورة الجديدة من المهرجان الذي تنظمه، جمعية مولاي علي الشريف للثقافة والتراث والتنمية، في مدينة مراكش، إلى ترسيخ قيم التسامح وفضيلة التعايش وتبذد التطرف وقطع الطريق على كل أشكال الغلو العقدي والفكري والثقافي، بمشاركة واسعة لقيادات ثقافية ودينية وشخصيات فكرية وفنية من مختلف دول العالم، ويضم وفد الإمارات، الذي يترأسه سعادة خالد الفتحاني رئيس جمعية الفجيرة الثقافية، الشاعر الدكتور طلال الجنيبي، والشاعر عمر بن قاتلة العامري، والمخرج المسرحي والسمناني أزل يحيى إدريس، وقال الفتحاني، "إن برنامج

# أكبر مَعْمرة على وجه الأرض تُفارق الحياة

العمر ١١٦ سنة، ولا تزال على قيد الحياة. وأصبحت تاناكا بسرطان القولون وعمرها ١٠٣ أعوام ونجت منه، كتب عنها ابنها كتاباً وهي بعمر الـ١٠٧ يتحدث عن حياتها بعنوان "في الأوقات الجيدة والسينة، ١٠٧ أعوام"، كما ظهرت في مقابلة مع قناة "كي بي سي" اليابانية في سبتمبر ٢٠١٧ وعمرها ١١٤ عاماً.

وكالات  
ويج ذات السياق، ذكرت موسوعة "غينيس" للأرقام القياسية بأن أقدم معمرة قد توفيت كانت عن عمر ناهز الـ١٢٢ عاماً عام ١٦٤ يوماً، وهي الفرنسية جين كالان. وبحسب الموسوعة أيضاً، فإن الرقم القياسي الآن لليابانية كين تاناكا، البالغة من

# حفل زفاف غريب.. العريس بفستان أبيض مكشوف والعروس بالبدلة

حين ارتدت العروس بدلة رسمية في مشهد أصاب الحاضرين بحالة من الذهول، وقالت العروس التي تدعى "سييرا أودونيل" إنها دائماً ما كانت تحلم أن ترتدي بدلة رسمية في حفل زفافها وأن تقوم بفعل شئ خارج عن مراسم الزواج التقليدية.. وإنها تمكنت من إقناع عريسها "بوببي كوك" بهذه الفكرة التي استطاعت تحويلها إلى حقيقة.

وكالات  
نشرت صحيفة "ميور" البريطانية تقريراً حول حفل زفاف غريب من نوعه وخارج عن المألوف قرر فيه العروان القيان بتحدى ومفاجأة خلال مراسم الزفاف الذي أقيم بمدينة "بلفاست" في أيرلندا الشمالية أمام جميع الحاضرين.. حيث أقدم العريس على ارتداء فستان أبيض مكشوف في

# صورة أثارت التساؤلات.. ما المهارة الجديدة التي يتعلمها صلاح؟

تختلف في كثير من حيث اللكنة ومخارج الحروف، وتعرف في بريطانيا بـ"الساكوزية". وحظيت الصورة التي نشرها هدف الدوري الإنجليزي الموسم الأخير بتفاعل كبير، وحظيت بمئات الآلاف من الإعجابات في غضون ساعات، وأدب صلاح على مشاركة يومياته في موقع "إنستغرام"، ونشر في الأونة الأخيرة صورة غير مسبوقه مع ابنته مكة بمناسبة عيد ميلادها، وارتدى صلاح ثوباً "ماوياً"، كالذي يرتديه سكان جزيرة ماوي، وبالتحديد مثلما بدا عليه بطل فيلم الرسوم المتحركة من ديزني "موانا"، وشارك صلاح لقطات بالزي المذهل على وسائل التواصل الاجتماعي، أرفقها بتعليقات مثل "أنا، ماوي، أحضر لك يا موانا! عيد ميلاد سعيد يا أميرتي". وفي الصور، يمكن رؤية صلاح في غرفة معيشته وهو مع ابنته، التي يبدو أنها مرتدية مثل "موانا"، حيث يرتدي تنورة من أوراق الشجر وإكليل أخضر، مثل إكليل الزهور المميز في هاواي.

وكالات  
نشر نجم ليفربول محمد صلاح صورة جديدة له على حساباته بمواقع التواصل وهو يمسك كتاباً يحمل عنوان "Scouse English"، ليثير التساؤلات بشأن المهارة الجديدة التي يحاول تعلمها. وحققت صورة اللاعب المصري التي نشرها على "فيسبوك" و"تويتتر" و"إنستغرام" ليل الجمعة، تفاعلاً كبيراً من جانب متابعيه، فما هي "Scouse English" وتتعني هذه الكلمة اللغة الإنجليزية بلكنة مقاطعة ميرسيسايد التي تنتمي إليها ليفربول، حيث أظهر صلاح اهتماماً يتعلم لهجة المدينة التي يلعب لفرقيها، رغم انشغاله الكبير بالتدريب والتحضير لمباريات كرة القدم، ويبدو لاعب منتخب مصر في الصورة ممسكاً بكتاب "إنجليزية ليفربول"، وهو يركز في صفحاته، وأرفق تعليقاً على لهجة ليفربول يقول فيه "ما لا شك فيه، أن هناك الكثير من أوجه الشبه". ويتحدث أهل ليفربول اللغة الإنجليزية لكن بطريقة تلفظها

# رأس ملفوف عملاق.. خمنوا كم بلغ وزنه!



# شجرة «أويانكا»: اعتقد العلماء أنها اندثرت.. لكن الطبيعة فاجأتهم!



# في سلسلة قتلة مأجورين.. «الخامس» يكشف الجريمة



جمع مزارعون في ولاية يوزغات وسط تركيا، محصولهم السنوي من الملفوف ووصل وزن بعض القطع التي زرعها المواطن إبراهيم أيديوغان، إلى حوالي ٤٧ كيلوغراماً. انتقل أيديوغان، بعد حصوله على التقاعد في مديرية التعليم بالمنطقة، إلى قرية بورون أوزن، بقضاء سورغون، وبدأ في زراعة الملفوف، واستخدم الرجل، نظام الري بالتنقيط في السقي، كما استبدل الأسمدة الكيماوية بأخرى طبيعية مستخلصة من روث الحيوانات، وذلك بهدف خفض التكلفة والحصول على منتجات صحية أكثر، بحسب ما قاله. وقال أيديوغان، إنه يقوم بوضع الأسمدة الحيوانية، في بركة مائية، ويستخدمها لاحقاً على شكل سائل. وحقق في الموسم الحالي، الإنتاج الوفير، وتراوح وزن رأس الملفوف الواحدة، بين ١٥-٤٧ كيلوغراماً.

وكالات  
اكتشفت مجموعة من علماء الآثار في البيرو نوعاً من الأشجار يسمى "أويانكا"، يعود إلى حضارة "الإنكا"، كان يعتبر منقرضاً، وفق ما أكد أحد العلماء.

وقال العالم غييرمو ميراندا، "نحننا في اكتشاف هذا النوع من الأشجار الذي كان مستوطناً في حقبة الإنكا ويسمى "أويانكا". وسيكون لهذا الاكتشاف أهمية كبيرة في العمل على صعيد التاريخ والأثار". وجاء كلامه عندما كان في منطقة كوكو في جبال "الأنديز"، حيث حصل على اكتشاف، وتقع مدينة كوكو في جنوب شرقي البيرو،

# الرجم لزوجين في الهند بسبب الفارق الطبقي

وهربا للإقامة في مدينة أخرى بعيدة حفاظاً على زواجهما. وأضافت الجريدة "أن علاقة الحب الوطنية التي جمعت الزوجين ورغبتهم في الاقتران دفعتهما إلى الصمود أمام رفض أهليهما ورزقا بمولودين خلال فترة إقامتهما خارج مدينتهما الأصلية بالجنوب الهندي قبل أن يقررا العودة في أكتوبر/تشرين الأول الماضي للعيش فيها مجدداً".

ولكن عدداً من معارف الزوجين عرفوا بعودتهما إلى المدينة وأبلغوا أهل الزوجية الذين قاموا بترحيلهما بالحجارة، مما تسبب في وفاة الزوج في المكان ذاته، ونقلت الزوجية إلى المستشفى لتلقي العلاج من الإصابات البليغة التي لحقت بها. وأعدت الحادثة طرح مسألة الطبقة الاجتماعية في الهند واحترام العادات التي تمنع ارتباط المرأة برجل من غير طبقته الاجتماعية، رغم وجود نص قانوني طويل يلغي هذه العادات غير أن سرعان هذا الإلغاء لم يعم على جميع الأجزاء في الهند وظلت بعض المناطق الريفية تطبقها وتعتبر مخالفتها جريمة شرف.

وكالات  
واجه رجل هندي وزوجته وهما من طبقتين اجتماعيتين مختلفتين عقوبة هي الرجم من قبل عائلة الزوجية، مما تسبب في مقتل الزوج وإصابة زوجته بجروح بليغة ونقلت إلى المستشفى، وذلك بسبب مخالفتها للعادات الاجتماعية التي تمنع ارتباط زوجين لا ينتميان إلى نفس الطبقة الاجتماعية في مدينة "كارناتشا" جنوب البلاد. وألقت شرطة المدينة القبض على ثلاثة من أقارب الزوجية -من بينهم عمها وشقيقها- لتورطهم في الاعتداءات على الزوجين ولواجها عقوبة السجن لمدة ٤ سنوات بعدما كان أهل الزوجية لرفضوا زواجهما بسبب تباين الطبقات الاجتماعية بينهما وانتماء الزوج إلى طبقة بمستوى أدنى مقارنة بزوجته، ثم غادرا المدينة التي ولدا فيها

# بيع دينار أموي في بريطانيا بسعر «خيالي»

لكن الاهتمام الكبير بالدينار رفع السعر إلى أعلى من ذلك، وذكر ستيفن لويد، وهو باحث مختص في شؤون العملات المعدنية، إن الدينار الذي جرى بيعه "رائع"، وعزا إغاليه بالقطعة إلى صونها بشكل "مذهل". وهذا يضاف بحسب قوله إلى القيمة التاريخية الكبيرة.

ويحمل الدينار عبارة "لا إله إلا الله وحده لا شريك له" في الوسط، أما جوانب العملة القديمة فمحاولة بعبارة أخرى هي "محمد رسول الله" أرسله بالهدي ودين الحق ليظهره على الدين كله". وأوردت رواية تاريخية، أن العملة مصنوعة بأكملها من الذهب، علماً بأن المعدن مستخرج من موقع يملكه الخليفة الأموي آنذاك.

أعلنت شركة "مورتن أند إيدن" للمزادات في بريطانيا بيع قطعة ذهبية نادرة بملايين الدولارات، موضحة أن الأمر يتعلق بدينار من الدولة الأموية يرجع تاريخه إلى ما يقارب ١٢٠٠ سنة. ووصل السعر الرسمي للدينار عند دق مطرقة المزاد إلى ٣,٩ مليون دولار، ويعد دفع رسوم إضافية، بلغ الثمن النهائي ٤,٧ مليون دولار. وبحسب ما نقل موقع "أنتيك تريدينغ غازيت"، فإن دار المزادات البريطانية لم تشر إلى اسم الشخص الذي اشترى الدينار الذي الهاتف. وأوضح المؤسسة، أن الدينار اللطيف النادر كان بحوزة شخص مهم بجمع اللقبنيات التاريخية، وجرى تقدير قيمته القطعة من ذي قبل بـ١,٦ مليون جنيه إسترليني،

# تكريما لجهودها بمجال البيئة.. تسمية حشرة تيمنا بغريتا تونبرغ

المليمتر الواحد، وهي بدون عيّن وأجنحة، وعثر عليها في أراضي نرويجي في الستينيات، وفق ما أوضح التحف في بيانه. ولغت ماكس باركلاي المسؤول عن مجموعة الخنافس في المتحف إلى أن هذه الأخيرة لا تزال تضم مئات من أصناف الخنافس التي لم تحدد بعد، وهناك أيضا أنواع في العالم تندثر حتى قبل اكتشافها بسبب تقلص التنوع الجيني. وذكر باركلي "من الملائم تسمية الصنف الأجدد باسم شخص بذل جهوداً حثيثة للدفاع عن البيئة وحماية الأصناف الهشة"، وفق ما ذكرت "فرانس برس".

وكالات  
أطلق على خنفساء صغيرة عسيلية اللون اسم غريتا، تيمناً بالنشطة الشابة غريتا تونبرغ، وذلك بمبادرة من العالم الذي اكتشفها، وفق ما أعلن متحف العلوم الطبيعية في لندن. وقال مايكل داربي الذي اكتشف هذه الخنفساء الصغيرة من رتبة خنافس العنكبوت، من بين ١٢ صنفاً في مجموعة المتحف، "أخترت هذا الاسم لأنني متحمس جداً لعمل الناشطة الشابة وأردت أن أنوه بمساهماتها الاستثنائية" في "رفع الوعي بالمسائل البيئية". ولا يتخطى طول "فيلوبونديس غريتي" ١

وكالات  
أحبطت السلطات الأمنية جريمة "قتل مأجور" كانت سترتكب ضد رجل أعمال صيني، لكن المثير في القضية الترتيب الذي جرى بين المتورطين، قبل أن يتكشف أمرهم بفضل وشائبة. وبحسب صحيفة "مترو" البريطانية، فإن رجل الأعمال الصيني تان يوهوي أراد أن يتخلص من منافسه واي مو، فرصد مبلغاً يقارب ٢١٨ ألف دولار وكلف قاتلاً مأجوراً بتنفيذ الجريمة. لكن القاتل المأجور الذي جرى تكليفه من قبل رجل الأعمال، أوعز المهمة القذرة إلى قاتل آخر لكي ينفذ نيابة عنه، ثم وعده بالمال. وفي مرحلة أخرى، قام الكلف الثاني بتكليف شخص ثالث، وسارت الأمور على هذا النحو إلى أن أصبح هناك ٥ مكلفين بعملية القتل المأجور. ولأن كل قاتل مأجور كان يأخذ حصة من المال، ثم يعطي النصيب المتبقي

للشخص المكلف، وجد القاتل المأجور رقم "٥" نفسه أمام مبلغ زهيد وأحس بفضب بعد اعتقاله أنه تعرض لخداع، مما دفعه إلى إخبار الشخص المستهدف. وعقب دخول الشرطة على الخط وأجراء تحقيقات، تبين أن رجل أعمال منافس هو من يقف وراء محاولة القتل، حتى ينشأ نزاع قضائي وعقاري مرت عليه عدة سنوات. ومثل رجل الأعمال المسؤول عن المخطط أمام المحكمة إلى جانب "القتلة المأجورين" في محكمة بمدينة ناينغ، في منطقة غوانغشي، جنوبي الصين. وأدين رجل الأعمال بالسجن ٥ سنوات، فيما حُكم على "القاتل" المأجور الأول بـ٣ أعوام و٦ أشهر. أما القاتلان المأجوران الثاني والثالث فحكم عليهما بـ٣ أعوام و٣ أشهر، فيما سيقع القاتل الرابع ٣ أعوام خلف القضبان، وقضت المحكمة بسجن الخامس عامين و٧ أشهر.



# مع انسداد الأنف .. النوم بهذه الوضعية يساعدك



أدوية تخفيف الأعراض. يوصي الدكتور دان نوجو بمضادات الهيستامين أو مزيج الاحتقان قبل النوم، أو وضع شرائط الأنف على أنفك لفتح الممرات وتسهيل التنريف. يقول الدكتور نوجو إن النوم بمفرده لن يخفف انسداد الأنف، لكن الحصول على الراحة أمر مهم، خاصة إذا كنت تتعامل مع العدوى، مؤكداً أن النوم، والبقاء رطباً، وتناول الأطعمة الغنية كلها أمور ضرورية للتغلب على البرد والتخلص من انسداد الأنف.

إن النوم المدمع على ظهره هو أفضل خيار لديك عندما لا تستطيع التنفس، قد يؤدي الاستلقاء على الجانب إلى جعل إحدى فتحتي الأنف أو كليهما مسدودتين تماماً. وأضافت أن الهدف من ذلك السماح للمخاط بالحرارة والخروج ليلاً، بدلاً من انسداد مجاري الهواء. يمكن أن يساعد ذلك على تحسين الجيوب الأنفية. يمكنك المساعدة في تحقيق ذلك من خلال إضافة وسادة إضافية لرفع رأسك، ثم ستعمل الجاذبية الباقية. تقول فيليكوفها

## وكالات

إذا كنت مريضاً، فالتوم جزء مهم من الشفاء. لكن التهابات الجهاز التنفسي العلوي، مثل الأنفلونزا، تأتي مع عدد من الأعراض السيئة بما في ذلك التهاب الأنف. بغض النظر عن سبب انسداد الأنف، لا ننكر أنه قد يجعل النوم صعباً.

يقول الدكتور دان نوجو، طبيب هشاشة العظام في المكاتب الطبية في مهانتن موقع Insider إن "التنفس عن طريق الأنف يتم بشكل طبيعي، ولكن عند انسداد الأنف تضطر إلى التنفس عن طريق الفم، خاصة أثناء النوم، ويصبح الحلق جافاً، وفي أغلب الأحيان، يحدث انسداد الأنف عندما تنتفخ الأغشية الدموية الموجودة داخل الأنف، مما يتسبب في تجمع السوائل الزائدة في أنسجة الأنف". ويضيف نوجو، "يؤدي احتقان الأنف عموماً إلى انسداد الأنف، وهذا ما يجعلنا نشعر بعدم القدرة على الاستنشاق، وهو ما يؤدي إلى الانزعاج وعدم الراحة". عادة ما يأتي انسداد الأنف مع آثار جانبية أخرى تجعل النوم أكثر صعوبة، بما في ذلك ضغط الجيوب الأنفية والصدا والصداع والسعال وآلام الأذن. كيف تتعامل مع انسداد الأنف؟ تقول ليينا فيليكوفها (دكتوراه في الطب)،

## احذروا سن الـ ٤٠ !!

بالغين، يشعرون بأن لديهم أجزاء من الجسم ليست جيدة أو قوية كما كانت في السابق. لاحظ ما يقرب من ٨ من كل ١٠ مشاركين، تدهوراً ملحوظاً في أجسامهم مع تقدمهم في العمر، حيث لاحظت الأغلبية أن الأمور لم تكن مثالية بين سن ٣٧-٤٠ عاماً.

وقالت فالنتينا روي، أخصائية العلاج الطبيعي السريري من SprintPhysio.co.uk، "إن الجسم قابل للتكيف للغاية ويمكن تدريبه على تحمل الضغوط والأحمال أو المشاركة في أنشطة لم يستطع تحملها من قبل. نصيحتنا تتمثل في طلب المساعدة من أحد المحترفين، الذي يمكن أن يساعد في تقييم احتياجات الجسم الخاصة فيما يتعلق بالقوة والمرونة واللياقة العامة ومعالجتها ببرنامج مخصص". وأضافت موضحة، "من المهم احترام أجسامنا واحتياجاتها وأوقاتها الفسيولوجية. عندما تكون شاباً، ونشعر أننا لا نفهر، كما لو أن جسماً سوف يستمر إلى الأبد - وهذا أمر بعيد عن الصحة".

## تصرف خاطئ تفعله الأمهات يصيب الرضيع بـ ٣ أمراض

هز الرضع يؤثر على الدماغ، لأن عضلات الرقبة تكون ضعيفة، ولا تدعم قفل رأسهم بشكل كامل. مشيرة إلى أن تعرضهم للهبوط يجعل المخ يتحرك داخل الجمجمة، بصورة قد تؤثر عليهم سلباً. هز الرضع ينتج عنه ٣ مخاطر، تشمل العمى الجزئي أو الكلي، كما يتسبب في مشكلات في التعلم، ويؤدي إلى تأخر النمو. وتظهر أعراض تأخر الرضع سلباً على شكل عصبية أو هياج شديد، كما تؤدي إلى مظاهر سوء التغذية، إضافة إلى صعوبة في البقاء المستقبلي. وحسب وكالة سيونتيك الروسية فإن

تبدأ أجسادنا بالتدهور من الرأس إلى أخمص القدمين خلال الأربعمينات من العمر، حيث تظهر علامات التراجع على الركبتين والمفاصل والعينين. وأظهر استطلاع للرأي شمل ٢٠٠٠ بالغ أن العنانة تبدأ في الركبتين لدى بلوغ ٤٧ عاماً (في المتوسط)، ويتدهور السمع في سن الـ ٤٩ عاماً، بينما تبدأ الآلام في الظهر في سن ٤٤ عاماً. وتبدأ حاسة الشم في التدهور عند بلوغ ٤٦ عاماً، ويضعف الكاحلان في سن ٤٧ عاماً تقريباً. وتظهر المشاكل في المفاصل أيضاً في عمر ٤٩ عاماً، حيث يقول المشاركون إنهم عانوا نوعاً من آلام المفاصل يوميا. وقالت الدكتورة سارة بريور، المديرية الطبية لـ Healthspan في بريطانيا، التي كتفت بإجراء البحث، "إن بدء الناس بملاحظة ضعف أجسادهم في الثلاثينيات من العمر، يعد مؤشراً مبكراً على الحاجة إلى المساعدة. وإن رعاية الجسم منذ الصغر تبطن علامات الشيخوخة".

## وكالات

قوم بعض الآباء بتصرفات خاطئة خلال تعاملهم مع الأطفال الرضع، بعضها ربما يؤثر على صحتهم بصورة سلبية، وخاصة هز الأطفال بصورة عنيفة أثناء مداعبتهم، وتلجأ بعض الأمهات لهز الرضع من أجل تنويمهم، أو من أجل التوقف عن البكاء، بينما يقوم بعض الآباء برمي الرضع إلى أعلى والتقاطهم على أيديهم، أثناء مداعبتهم، لكن ذلك يؤثر على مخ الأطفال وأنشطتهم الحياتية في المستقبل. وحسب وكالة سيونتيك الروسية فإن

## إنجاب الإناث يطيل عمر الآباء



أظهرت دراسة جديدة نشرت مؤخراً، بأن إنجاب الرجال لمولود من الإناث يساهم في بقائهم على قيد الحياة لفترة أطول مقارنة بالرجال الذين ينجبون الذكور فقط. وأجري البحث في جامعة جاغيلونيانا، على أكثر من ٢٤ ألف رجل، بهدف معرفة كيفية تأثير صحة الآباء بعد إنجابهم الأطفال. ووجدت الدراسة بأن الإناث من الذكور لم يكن لهم أي تأثير على صحة آباءهم، في حين تبين بأن إنجاب الإناث يساهم في إطالة أعمار الآباء. وزعمت الدراسة أيضاً،

## وكالات

أظهرت دراسة جديدة نشرت مؤخراً، بأن إنجاب الرجال لمولود من الإناث يساهم في بقائهم على قيد الحياة لفترة أطول مقارنة بالرجال الذين ينجبون الذكور فقط. وأجري البحث في جامعة جاغيلونيانا، على أكثر من ٢٤ ألف رجل، بهدف معرفة كيفية تأثير صحة الآباء بعد إنجابهم الأطفال. ووجدت الدراسة بأن الإناث من الذكور لم يكن لهم أي تأثير على صحة آباءهم، في حين تبين بأن إنجاب الإناث يساهم في إطالة أعمار الآباء. وزعمت الدراسة أيضاً،

## رضيع ينقذ شقيقه التوأم من الموت ..



قالت امرأة بريطانية إن طفلها أنقذ شقيقه التوأم من الموت المحقق أثناء وجودهما في الحاضنة بعدما قام بمعانقته. عندما أصيبت هانا زيمونيا (٢٨ عاماً) من ريكسهام، شمال ويلز بالأم الحاض قبل ١٥ أسبوعاً من موعد ولادتها الطبيعي، طلب الأطباء منها الاستعداد للاسوأ. وقد أنجبت هانا توأمًا يزن أحدهما حوالي كيلوغراماً واحداً، والآخر يزن نصف كيلوغرام فقط، حيث تم وضعهما في وحدة العناية المركزة في مستشفى رويال بوتون، وحقن موقع ٢٤ الإخباري. وبعد ١٤ أسبوعاً في المستشفى، بدأت حالة الطفل ديلان في التحسن وتم السماح له بالعودة للمنزل، في حين بقي شقيقه التوأم ديونول في حالة يرثى لها وخاصة بعد انفصاله عن شقيقه، ما دفع الأطباء للطلب من هانا وزوجها تشايل في وظلها ديلان للقدم والقاء نظرة الوداع عليه. إلا أن الأقدار شاءت بأن يكون عناق ديلان لشقيقه ديونول لمدة خمس دقائق سبباً في إنقاذ حياته، حيث بدأت مستويات الأوكسجين في جسمه بالارتفاع ما أدى إلى تحسن حالته. وبعد يومين من الحادثة تم نقل ديونول إلى حاضنة أخرى، وبدأ معدل ضربات قلبه بالعودة إلى حالته الطبيعية، واستعاد الطفل

## وكالات

قدرته على التنفس بشكل شبه طبيعي. وبعد سبعة أشهر من مكوثه في المستشفى، تعافى ديونول بشكل تام. وتم السماح له بالعودة إلى المنزل. وقالت هانا مملقة على ما حدث، "كان الأمر أشبه بالمعجزة، فندما تم جمع ديلان بشقيقه ديونول في الحاضنة نفسها لبضع دقائق، ظهرت علامات التحسن عليه". ويقول الأطباء بأن التغيير المفاجئ في صحة الطفل، ليس له أي تفسير علمي، رغم أن العديد من الآباء ياتوا يؤمنون بما أصبح يعرف باسم "عناق الإنقاذ"، وفق ما نقلت صحيفة ديلي ميل البريطانية.

## الثوم يعزز صحة الأمعاء ويساعدك على العيش لفترة أطول



تكشف أن الثوم جزء لا يتجزأ من وسائل مكافحة الأمراض ودعم صحة القلب والأوعية الدموية، وإضافته إلى النظام الغذائي اليومي يمكن أن يحسن الصحة ويساعد على إبطاء آثار بعض الأمراض، وقد يخفف من خطر الموت المبكر وبالتالي فإنه يساعد على العيش أطول قدر ممكن. ويساعد الثوم أيضاً على تعزيز المناعة والإنتولوزا والالتهابات الداخلية.

الزبادي التي تحتوي على البكتيريا الجيدة على السكان الأوروبيين. وأجريت الدراسة من قبل الباحثين في جامعة أمستردام، وقال البروفيسور إريك كلاس، إن النظام الغذائي الذي يحتوي على نسبة عالية من الخضار ومنخفض السكر هو الأفضل لبكتيريا الأمعاء الجيدة. وتشير الدراسة إلى أن النتائج

## وكالات

تشير دراسة جديدة إلى أن تناول الثوم يمكن أن يكون مفتاحاً لتعزيز صحة الأمعاء والعيش حياة مديدة، بفضل احتوائه على كميات هائلة من الألياف الطبيعية التي تعزز "البكتيريا الجيدة". وهذه الميزة تساعد على مواجهة البكتيريا الضارة في الأمعاء، والتي من المعروف أنها تسهم في الكثير من الأمراض مثل السرطان والخرف والسمنة وبعض الأمراض العقلية. وتشكل الكائنات الحية الدقيقة في الجسم، مثل البكتيريا، خلايا أكثر بعشرة أضعاف، و١٠٠ مرة من الحمض النووي أكثر من الجسم المضيف نفسه، ولذلك، من الطبيعي أن تكون حيوية لكيفية تنظيم كل شيء، بدءاً من الأيض إلى نظام المناعة. وعندما تم تحليل بعض الأطعمة، كان الثوم أفضل من الهندياء من حيث النسبة المئوية التي يحتويها من الألياف الصحية، والتي تعرف باسم "سكريات قليلة التعدد" (oligosaccharides)، والتي تحتوي كل من السكريات والبصل والخرشوف والهليون والقمح والشوفان والموز على كميات كبيرة منها أيضاً. ونوقشت نتائج هذه الدراسة في مؤتمر عن الشيخوخة استضافته شركة Yakult في طوكيو باليابان. والتي تدرس تأثير مشروبات

## استبدال رثتي مراهق بسبب السجائر الإلكترونية



تضع عن اسمه هو أول شخص في العالم نجح في عملية استبدال رثتين نتيجة إصابة ناجمة عن تدخين السجائر الإلكترونية. "مضيف أن المريض لا يزال في المستشفى ويتمائل للشفاء وإن كان لك ببطء". وقال الدكتور حسن نعمة، الذي أجرى الجراحة، إن "هذه الإصابة هي شر حقيقي لم أواجهه من قبل.. والحقيقة أن علاج الضرر الذي تحدثه تلك السجائر للرثتين ليس سهلاً، وأنصح الجميع بأن يحذروا أطفالهم بشأن هذه السجائر".

## وكالات

زرع أطباء أمريكيون، رثتين في صدر مراهق لأول مرة، بسبب الأضرار الخطيرة التي تعرضت لها رثتا السابقتان نتيجة تدخينه السجائر الإلكترونية. وأضادت وسائل إعلام أمريكية أن "العملية أجريت في مركز هنري فورد الصحي بمدينة ديترويت في الـ ١٥ من الشهر الماضي، بعد أن تم إدخال مراهق للمستشفى وهو يعاني من التهابات حادة برثتيه، قال الأطباء إنه لا يمكن علاجهما". وأشارت إلى أن "المراهق الذي لم

## أطعمة ضارة بالكبد

توخي الحذر في الأطعمة التي تتناولها، ضرورة ملح؛ كون بعض منها يضر بالكبد، مما قد يترتب عليه مضاعفات تهدد صحة الإنسان. وذكرت دراسات طبية، لتسبب "سكاي نيوز عربية" أن بعض الأطعمة تتسبب ضرراً كبيراً، بينما هناك أخرى مفيدة. والأطعمة الضارة بالكبد والتي يجب الابتعاد عنها هي: اللحوم الحمراء رغم منافعها إلا أنها تتضمن نسبة عالية من الدهون،

## وكالات

التي تجعل الكبد دهنيًا؛ لذا يجب أن تقلل من الكمية المستخدمة قدر الإمكان، وتعويض البروتين المطلوب من اللحوم البيضاء والأسماك. الأطعمة المقلية تعد الأطعمة المقلية من أبرز الأغذية المضرّة بصحة الكبد، كونها تتضمن نسبة كبيرة من الدهون التي تتسبب في حدوث تورم للكبد، ويمكن استخدام زيت جوز الهند البديل، لتقليل الأطعمة أو وضعها في الفرن؛ حتى لا تحتاج لكمية كبيرة من الدهون.

## وكالات

من المعروف أن الكثير من السكر في الوجبات الغذائية يمكن أن يؤدي إلى السمنة ومرض السكري، ولكن تصعب مقاومته أحياناً كما لو أن أدمغتنا مرتبطة بشدة بحلاوة تلك الأطعمة. ويعمل الجسم اعتماداً على السكر، أو بمعنى أدق على الجلوكوز، وهي كلمة مشتقة من الكلمة اليونانية glukos التي تعني الحلو. ويغذي الجلوكوز الخلايا التي تتكون

## ما الذي يفعله الإفراط في تناول السكر بأدمغتنا؟

الكثير من الأطعمة المحلاة، إلى تحفيز الدماغ مع التحفيز المتكرر، ما يؤدي إلى نوع من التسامح. وفي حالة تناول الأطعمة الحلوة، فإننا نحتاج إلى تناول المزيد منها للحصول على الشعور الجزي، وهي سمة كلاسيكية للأدمان. ويصفر النظر عن حاجتنا إلى الطعام لتشغيل أجسادنا، فإن العديد من الناس يعانون من الرغبة الشديدة في تناول الطعام، خاصة عند الإجهاد أو الجوع.

منها أجسامنا، بما في ذلك خلايا المخ (الخلايا العصبية). لهذه الأسباب خفوا من أكل السكر! تجنبها فوراً.. أغذية ومشروبات غنية بـ"السكر الخفي" وكشف تقرير نشره موقع "لايف ساينس" أن الإفراط في تناول السكر يؤثر بشكل كبير في أدمغتنا، وعند تناول الأطعمة الحلوة، يتم تنشيط نظام المكافآت في الدماغ، الذي يطلق عليه اسم نظام الدوبامين الوسطي (mesolimbic) الطرقي

dopamine system). ويعرف الدوبامين بأنه مادة كيميائية في الدماغ تصدرها الخلايا العصبية ويمكن أن تشير إلى أن الحدث الذي أدى إلى إنتاجها، كان إيجابياً. ويعيد الدماغ تشكيل وتجديد نفسه باستمرار من خلال عملية تسمى المرونة العصبية، ويمكن لهذه العملية أن تحدث تغييراً في نظام المكافآت، حيث يؤدي التنشيط المتكرر لمسار المكافأة، عن طريق المخدرات أو تناول



# هبوط الدورة الدموية



الجسم عند النوم لتجنب الإصابة بأي أعراض - تناول عدد من الوجبات الصغيرة طوال اليوم، والتقليل من تناول الوجبات التي تحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات مثل المعكرونة، والأرز، والبطاطس، والخبز - ارتداء الأحذية المريحة أثناء العمل، وتجنب ارتداء الكعب العالي بفترة طويلة، وارتداء الجوارب للحفاظ على دماء القدمين مع مراعاة أن لا تكون ضيقة جداً - الاستماع للموسيقى، والتأمل.

الإصابة بمتلازمة الشريان المساريقي العلوي. استخدام بعض الأنواع من الأدوية والعقاقير التي تعمل على تنشيط الصفائح الدموية مما يسبب فقدان كمية كبيرة من سائل الجسم عبر الجهاز البولي مما يسبب تقليل حجم الدم وبالتالي هبوط الدم. تناول الأدوية والعقاقير التي تؤثر على ضغط الدم. الإصابة بأمراض القلب. الإصابة بحمى الشوك. أعراض هبوط الدورة الدموية - الإصابة بالدوخة والدوار - الشعور بالغثاس - حدوث الإغماء - المعاناة من الإرهاق - الإحساس بالجفاف والعطش غير المعتادين - فقدان الذاكرة وقلة التركيز - عدم وضوح الرؤية - الشعور بالبرد والجلد الشاحب - التنفس السريع الضحل - الشعور بالكآبة - الإحساس بخدر ووخز في اليدين والقدمين - حدوث انتفاخ في القدمين، والكاحلين، والساقين - ظهور تقرحات في الساقين والقدمين - تشنج المفاصل والعضلات - الإصابة بالدوالي الوريدية. الوقاية من هبوط الدم في الجسم - تقليل جرعات الأدوية المتناولة والتي تسبب هبوط الضغط - عدم الوقوف دون حركة مدة طويلة - زيادة كمية الملح في الطعام - الابتعاد عن تناول الكحول - تناول كمية كبيرة من السوائل. علاج حدوث هبوط الدورة الدموية - تناول كميات كبيرة

## ❖ وكالات



هبوط الدورة الدموية هو هبوط عام أو خاص يحدث في الدورة الدموية الذي قد يسببه محيط القلب أو القلب نفسه، وتؤدي الإصابة بهبوط الدورة الدموية إلى عجز الجهاز الدوري عن الحفاظ على إمدادات المواد الغذائية والأكسجين والعجز أيضاً عن إزالة ثاني أكسيد الكربون ونواتج عملية الأيض مما يؤدي إلى حدوث اختلالات واضرابات في عملية توزيع الدم أو قد يسبب نقص في حجم وكمية الدم، ويحدث هبوط الدم في جميع أجزاء الجسم الذي يتمثل بفقدان كمية كبيرة من الدم وإفهاير جميع أنظمة الدورة الدموية في السابق، حيث أنه يمكن إرجاع الهبوط المحدد في نقطة معينة مثل الجلطة. قد يكون هبوط الدورة الدموية حاداً في بعض الحالات لأن هبوط الدورة الدموية في القلب يؤثر على شرايين وأوردة القلب مثل الشريان الأورطي والشريان الأبهر مما قد يؤدي إلى الوفاة، وقد يسبب الهبوط في الدورة الدموية أيضاً إلى فشل في الأعضاء وتوقف الأوعية الدموية المحيطة أو فشلها من هبوط الدورة الدموية وهو قصور الدورة الدموية. الأسباب التي تؤدي إلى هبوط الدورة الدموية شرب ماء البحر.

## إليك أساليب تثبيت المكياج بدون مثبت

تتناسب مع نوعية البشرة لئلا تلحق بها ضرراً. فعلى سبيل المثال، صاحبات البشرة الحساسة عليهن تجربة الكريم على اليد قبل تطبيقه على الوجه، للتأكد من عدم حصول أي أعراض جانبية، كاحمرار البشرة أو ظهور حساسية. كذلك على صاحبات البشرة الدهنية، اللواتي يعانين فائضاً في الإفرازات، ان يستخدمن مستحضرات مكياج خاصة بـ البشرة الدهنية اي خالية من الزيوت. تطبيق البرايمر، من المهم البدء بتطبيق البرايمر على البشرة لـ توحيد لون الوجه وامتصاص أي إفرازات دهنية قد تفسد المكياج. هناك العديد من أنواع البرايمر، بعضها يمنح البشرة الباهتة الإشراق الذي تحتاج إليه وبعضها يخفي البقع اللونية والاحمرار الذي قد تعاني منه صاحبات البشرة الجافة. استخدام أدوات تطبيق المكياج ذات الجودة العالية، قد يندر أن تنتبه السيدة إلى أهمية استخدام الريشة والإسفنج وسواهما من أدوات تطبيق المكياج. لذلك ينصح بالاستمرار في عدد من هذه الأدوات التي تساعد جداً في تحسين طرق تطبيق طلال العينين وبيودرة الوجه وبيودرة الوجنتين. كريم الأساس أولاً، خطأ فاحش تركبه العديد من السيدات عبر تطبيق خايف الهالات السوداء أي الكونسيلير قبل الفاونديشن أي كريم الأساس. فالعكس هو الصحيح، إذ يجب تطبيق الفاونديشن أولاً، ثم الانتقال لتطبيق خايف الهالات السوداء، ثم مزج الإثنين ليجل اللون متناسجاً ومتناسجاً، وتجنب بروز أي بقع، مما يجعل المكياج يستمر طويلاً. تطبيق البيودرة الحرة، تساهم في تثبيت المكياج ويجعله يستمر طويلاً، إضافة إلى أنها تمتص الإفرازات الدهنية الزائدة. للرغبات في الحصول على مكياج غير سيك ينصح باستخدام البيودرة الحرة. يكفي تطبيق القليل من البيودرة الحرة على الوجه باستخدام الريشة المناسبة.

# نصائح للحد من الفيروسات المنتشرة عن طريق الحلاقة



البلاستيكية والمكتوش لكل مواطن والتخلص منها بعد نهاية الاستعمال ويحظر استخدام المريلة لأكثر من مواطن. ٤- يتم ارتداء جواتتي مطاطي، لا تلمس، لكل مواطن ويحظر ارتداء الجواتتي لأكثر من مواطن. ٥- الحرص على الجروح حتى لو خدش بسيط والمسارعة في تطهيره وغسل الأيدي جيداً بالماء والصابون قبل التعامل الأخرى. ٦- استبدال فوط مسح الوجه بفوطه استخدام مرة واحدة أو مناديل ورقية لتجنب نقل العدوى من شخص لأخر استخدام اليد منها شفرات الحلاقة من الأدوات الحادة الخاصة بالحلاقة أو التجميل في صندوق الأمان safety BOX. ٨- استخدام الكلور بمقدار واحد لأربع مرات مثلهم مياه لتنظيف الأسطح الملوثة لتجنب نقل العدوى. ٩- في كل سالون لتوضيح الممارسة الصحية الآمنة

أطلقت مديرية الشؤون الصحية ٩ نصائح للحلاقين للحد من انتشار الفيروسات ونقل العدوى بين المترددين عليهم في اطار مبادرة «الحلاقين»، لتوعية العاملين بصالونات الحلاقة والتجميل على يد المتخصصين الصحيين التابعين للمديرية وذلك استكمالاً لمبادرة ١٠٠ مليون صحة، للحد من انتشار العدوى والفيروسات الكبدية. وشملت النصائح ١٠- يحظر استعمال الشفرة الواحدة بين الزبائن ويستخدم بدلاً منها شفرات الحلاقة من الأدوات الحادة الخاصة بالحلاقة أو التجميل في صندوق الأمان safety BOX. ٨- استخدام الكلور بمقدار واحد لأربع مرات مثلهم مياه لتنظيف الأسطح الملوثة لتجنب نقل العدوى. ٩- في كل سالون لتوضيح الممارسة الصحية الآمنة

## ❖ وكالات

## ماسك البيض والقهوة لعلاج الهالات السوداء



تعد الهالات السوداء من أكثر المشاكل الشائعة التي تتعلق بجمال المرأة، وداشماً ما تظهر حول العينين، وسوف نقدم من خلال هذا المقال أسباب الهالات السوداء وأفضل الماسكات الطبيعية سهلة وبسيطة التحضير لعلاج الهالات السوداء. أسباب الهالات السوداء؛ بعض الأمراض والشاكل الصحية كقصر الدم ومرضى الكلى اضطراب الهرمونات وتغيرها الحمل والولادة التقدم في العمر السهر لأوقات طويلة وبشكل مستمر وعدم النوم الكافي. وجود خلل في جهاز المناعة كثرة الجلوس أمام شاشات الحاسوب والهواتف المحمولة والانتاب والتوتر والقلق انقاص الوزن سريعاً العامل الوراثي ماسك البيض والقهوة لعلاج الهالات السوداء مكونات الماسك ملقحة من مسحوق القهوة التركية بياض بيضة ملقحة من عسل النحل الطبيعي طريقة التحضير: اخفقي بياض البيضة جيداً، ثم أضفي إليها ملعقة قهوة وملقحة عسل النحل من التقليل الجيد حتى تتجانس المكونات ويكون لديك خليط كريمي، طريقة الاستخدام؛ طبقي الخليط الذي تم إعداده على المناطق المسابة بالهالات السوداء واتركيه حتى يجف اغسلي وجهك بالماء الفاتر. احرصي على تكرار الماسك يوميًا حتى تلاحظي نتائج مرضية خلطاني لجماعة قديمك في الشتاء ماسكات الماسك، ٢ ملقحة من عصير الليمون. ٢ ملقحة من عصير الليمون. طريقة التحضير؛ امزجي عصير الخيار مع الليمون جيداً وطريقة الاستخدام؛ طبقي الخليط على المناطق المسابة بالهالات السوداء بواسطة قطعة من القطن اتركي الخليط لمدة ١٥ دقيقة اغسلي وجهك بالماء الفاتر احرصي على تكرار الإجراء مرة واحدة أسبوعياً.

يعد الكالسيوم من العناصر الغذائية المهمة للصحة العامة، وخاصة خلال الحمل، فقد أثبتت الدراسات العلمية أن تناول الكالسيوم بالكميات الموصى بها خلال الحمل يقلل خطر المغنا من مرحلة ما قبل تسم الحمل وارتفاع ضغط الدم عامة، هذا بالإضافة إلى أن عدم الحصول على الكالسيوم يتسبب بسحب الجنين للكالسيوم من عظام أمه، وهذا ما يسفر عن معاناة المرأة من مشاكل على مستوى العظام في الفترات القادمة من عمرها. وقد أثبتت الدراسات العلمية أن الكالسيوم مهم لصحة الجنين بشكل كبير؛ فهو مسؤول عن حصول الطفل على عظام وأسنان قوية، بالإضافة إلى أهميته لصحة القلب، والأعصاب، والعضلات، والنظم القلبي عامة. الكمية الموصى بها من الكالسيوم ينصح المختصون الحوامل بالحصول على ما لا يقل عن ١٠٠٠ مع من الكالسيوم بملغ يومي وذلك إما من الغذاء وإما من المكملات

## فوائد حبوب الكالسيوم للحامل

وعضلاته بشكل صحي وطبيعي، كما أنه يساعد على تطوير نبض القلب الطبيعي وعمليات تدختر الدم الطبيعية عند الطفل، ولذلك يجب الحصول على كمية كافية منه في النظام الغذائي أثناء الحمل، وعليه تنصح الحامل بتناول كميات الكالسيوم للمحافظة على صحة الجنين، ولكن يجدر التنبيه إلى أن جسم الحامل لا يستطيع امتصاص أكثر من ٥٠٠ ميلغرام من الكالسيوم في المرة الواحدة، ولذلك قد تحتاج الحامل أن تتناول جرعات أصغر من الكالسيوم عدة مرات في اليوم، ويجب التأكد من الحصول على ما يكفي من فيتامين د في النظام الغذائي أثناء الحمل، فهو يساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم. ٣- تقليل خطر الإصابة بمقدمات الارتعاج قد تصاب بعض النساء خلال فترة الحمل بحالة تسمى ما قبل تسم الحمل، أو ما يعرف بمقدمات الارتعاج وتعد هذه الحالة السبب الرئيسي للوفاة بين النساء الحوامل والأطفال حديثي الولادة في جميع أنحاء العالم

ضغط الدم خلال الحمل، وزيادة فرصة الولادة المبكرة. فوائد حبوب الكالسيوم للحامل - المحافظة على قوة العظام والأسنان. يُعزز الكالسيوم مهمًا لبناء العظام والأسنان والمحافظة على قوتها. ولذلك فإن الجميع يحتاجون للحصول على كميات كافية منه، وخلال الحمل يبدأ جسم المرأة بتزويد الطفل بحاجته من الكالسيوم، ولكن في حال كانت الحامل لا تتناول كميات كافية من هذا العنصر فإن الطفل يأخذ احتياجاته من الكالسيوم الموجود في عظامها وأسنانها، ولذلك فإن النساء في فترة الحمل يحتجن إلى تناول كميات أكبر من الكالسيوم مقارنة بالشخص العادي، ومن الجدير بالذكر أنه يجب على الحامل تناول ١٠٠٠ ميلغرام من الكالسيوم يوميًا على الأقل. أما إذا كان عمر الحامل أقل من ١٨ سنة فإنها تحتاج إلى تناول ما لا يقل عن ١٣٠٠ ميلغرام من الكالسيوم يوميًا. ٢- تعزيز صحة القلب والأعصاب يلعب الكالسيوم دوراً في نمو قلب الجنين، وأعصابه، والغذاء، ومن مصادر الكالسيوم الطبيعية؛ الحليب ومنتجاته، كاللبن والجبن؛ الخضراوات الورقية الخضراء الداكنة، ولكنها تحتوي على كميات أقل بكثير من تلك الموجودة في الحليب ومنتجاته. - الأطعمة المدعمة بالكالسيوم؛ السبانخ، والخبز، وعصير البرتقال، وشوربات الصويا. ويُفضل قراءة الملصق الغذائي للتأكد من أن المنتج مدعم به. مضار عدم أخذ الكالسيوم خلال الحمل هناك العديد من المخاطر التي يُحتمل حدوثها في حال عدم أخذ المرأة الحامل الكمية الموصى بها من الكالسيوم، ويمكن بيان بعض هذه المضار فيما يأتي، ١- تراجع كثافة العظم لدى الأم بسبب سحب الجنين الكالسيوم من عظامها كما أسلفنا، وهذا ما يزيد احتمالية المعاناة من هشاشة العظام نتيجة ترققها. ٢- قلة مستويات الكالسيوم لدى الموليد ذي الأوزان القليلة أو المولودين ولادة مبكرة. اضطرابات في عمليات تحنر الدم والإفراز الهرمونات. ٣- ارتفاع

يُعد الكالسيوم من العناصر الغذائية المهمة للصحة العامة، وخاصة خلال الحمل، فقد أثبتت الدراسات العلمية أن تناول الكالسيوم بالكميات الموصى بها خلال الحمل يقلل خطر المغنا من مرحلة ما قبل تسم الحمل وارتفاع ضغط الدم عامة، هذا بالإضافة إلى أن عدم الحصول على الكالسيوم يتسبب بسحب الجنين للكالسيوم من عظام أمه، وهذا ما يسفر عن معاناة المرأة من مشاكل على مستوى العظام في الفترات القادمة من عمرها. وقد أثبتت الدراسات العلمية أن الكالسيوم مهم لصحة الجنين بشكل كبير؛ فهو مسؤول عن حصول الطفل على عظام وأسنان قوية، بالإضافة إلى أهميته لصحة القلب، والأعصاب، والعضلات، والنظم القلبي عامة. الكمية الموصى بها من الكالسيوم ينصح المختصون الحوامل بالحصول على ما لا يقل عن ١٠٠٠ مع من الكالسيوم بملغ يومي وذلك إما من الغذاء وإما من المكملات

## ❖ وكالات

# غذاء شائع يحد من خطر ارتفاع ضغط الدم

مستوى صحي. وأظهرت الدراسات أيضا فعالية البوتاسيوم في ارتفاع ضغط الدم. ووجد تحليل كبير لنحو ٣١ دراسة أن تناول البوتاسيوم يخفف بشكل كبير من ضغط الدم، خاصة عند إضافته إلى نظام غذائي عالي الصوديوم. وتوصلت إحدى الدراسات أيضا إلى أن الحد من البوتاسيوم، أدى إلى زيادة احتباس الماء وضغط الدم لدى الأشخاص الأصحاء، ممن لديهم ضغط دم طبيعي. ويعد الموز مصدرا غنيا للبوتاسيوم، ولكن الأبحاث أظهرت أن السلمون يحتوي على كمية أكبر من البوتاسيوم عموما. كما أن تناول نظام غذائي قليل اللحم يحتوي على الكثير من الألياف، مثل الحبوب الكاملة والأرز



الماء عبر جدار من الخلايا من مجرى الدم إلى قناة تجميع تؤدي إلى المثانة. ويزيد تناول الملح من كمية الصوديوم في مجرى الدم ويدمر التوازن الدقيق، ما يقلل من قدرة كليتيك على التخلص من الماء.

يزيد ارتفاع ضغط الدم من خطر الإصابة بمضاعفات صحية عديدة، مثل أمراض الكلى ومشاكل في الرؤية والنوبات القلبية والسكتة الدماغية. وقال أخصائون في الصحة العامة إن تناول سمك السلمون يمكن أن يخفف ارتفاع ضغط الدم، حيث يحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم. وهو معدن رئيس يعتمد عليه الجسم بشدة ليعمل بشكل صحيح، لأنه يساعد على خفض ضغط الدم عن طريق موازنة الأثار السلبية للملح. ويوضح مركز Blood Pressure البريطاني، "تساعد الكليتان على التحكم في ضغط الدم عن طريق التحكم في كمية السوائل المحزنة في الجسم، وتقوم الكليتان بذلك عن طريق تصفية الدم وامتصاص أي سائل إضافية، ثم تخزينها في المثانة كبول. وتستخدم هذه العملية توازنا دقيقا بين الصوديوم والبوتاسيوم لحسب

## ❖ وكالات

## هكذا تتخلصين من تشقق الجلد حول الاظافر

كالتالي: ١- عدم اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن، يوفر كل الفيتامينات اللازمة لجسمك. كذلك ان اتباع أنظمة التخسيس العشوائية، يقلد جسمك الكثير من الفيتامينات خصوصا فيتامين أ و ب وسي. ٢- تعرض اليدين لأشعة الشمس من دون حمايتها مسبقا بكريم واق من الشمس، قد يتسبب بتشقق الجلد حول الاظافر. ٣- الإصابة ببعض الأمراض المزمنة مثل داء السكري، تعتبر من مسببات مشكلة تشقق الجلد حول الاظافر. ٤- غسل اليدين باستمرار وتعرضهما للرطوبة المفرطة إضافة الى استخدام ادوية التنظيف التي تحتوي على مواد كيميائي، من دون وضع قفازات. ٥- قضم الاظافر. الحساسية والاكزيما... الخ

مشكلة تشقق الجلد حول الاظافر. تزداد بشكل ملحوظ في موسي الخريف والشتاء، وهي تسبب الكثير من الاحراج للسيدة، لانها تقصد شكل اليدين اضافة الى امكان تطورها وصولا الى التهاب البشرة واحمرارها في هذه المنطقة المحيطة بالاظافر. وذلك بسبب الجفاف الذي يلحق بالجلد عموما والبشرة المحيطة بالاظافر تحديدا. فما هو تشقق الجلد حول الاظافر عندما تنخفض درجات الحرارة، وتتسبب تلقائيا بنسبة احتساننا السوائل. هذا ما يتسبب بالتالي بجفاف البشرة وتشققها. إنما هناك أسباب أخرى تقام هذه المشكلة وهي

## ❖ وكالات

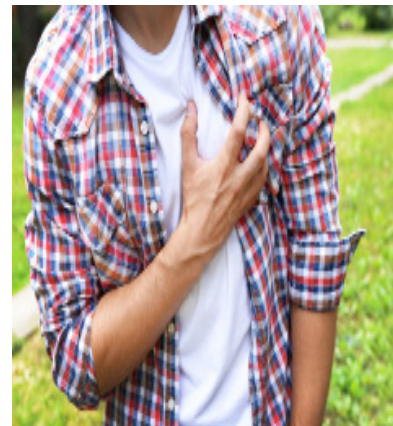


# طريقة جديدة لتشخيص العقم عند الرجال

## علامة تحذيرية بأن قلبك لا يعمل بشكل صحيح

× وكالات

يصاب كل من الرجال والنساء بأمراض القلب لأسباب مختلفة ترتبط بنمط حياة معين. ومع ذلك ، هناك العديد من العلامات والتحذيرات التي تبينها عن مشكلة في القلب يجب أن تكون أكثر من علم بها. موقع Bright Side يجمع ٥ علامات تحذيرية شائعة جداً لأمراض القلب يجب عليك الانتباه إليها إذا لاحظت ذلك. ١. الألم الذي ينتشر إلى الذراع يعاني الكثير من الرجال من ألم في الذراع الأيسر ، بينما تعاني النساء من الألم نفسه في أحد الذراعين أو كليهما. يحدث هذا لأن الألم من قلبك ينتقل إلى الشعاب الشوكي الخاص بك حيث ترتبط العديد من أعصاب جسمك ومصاب دماغك بالارتباك ويعتقد أن ذراعك تعاني من ألم فطلي عندما لا يكون الأمر كذلك. ٢. السعال المتكرر والسعال هو أحد الأعراض الفريدة لأعراض أكثر خطورة ، وهي ضيق التنفس وفقدان التنفس بشكل مفاجئ. ٣. مستويات شديدة وغير عادية من القلقلتظهر العديد من الدراسات أن الأشخاص الذين يعانون من القلق الشديد منذ وقت مبكر للغاية في حياتهم معرضون لأمراض القلب. يمكن أن يكون سبب القلق إما نمط حياة مرهق للغاية أو اضطرابات مختلفة. ٤. تورم الساقين والكاحلين والدماملينمتدما لا يمشي قلبك جيدا ،



تتسرب السوائل من الأوعية الدموية إلى الأنسجة المحيطة ويحدث تورم في الساقين وخاصة في منطقة الكاحل هو أحد الأعراض الشائعة بين مرضى القلب وعليك الانتباه إليها. ٥. قلة الشهية والشعور بالغثيان يعاني الكثير من المرضى الذين يعانون من أمراض القلب من نقص في الشهية أو الغثيان حتى لو كان لديهم عدد قليل من الطعام. السبب في ذلك هو تراكم السوائل حول الكبد والأعضاء التي تتداخل مع الهضم السليم.

### × وكالات

تمكن باحثون أمريكيون من تطوير آلية موهقة لتشخيص العقم عند الرجال وفحص وتحديد خيارات العلاج التي ستعمل بشكل أفضل للمرضى. وقال الدكتور مايكل سكينر، "أستاذ الصحة الإنجابية في جامعة واشنطن"، إنه تعاون مع فريق بحثي دولي، وتوصلوا إلى أن الرجال المصابين بالعقم لديهم أنماط محددة من جزيئات الألياف أو العلامات الحيوية المرتبطة بحجمهم المنوي غير الموجود في الرجال الذين يتمتعون بالخضوية، كما حدد العلماء أيضا المؤشرات الحيوية الجينية بين مرضى العقم الذين استجابوا للعلاج الهرموني لعلاج حالاتهم مقابل أولئك الذين لم يفعلوا ذلك. وفي الوقت الحالي، تتمثل الطريقة الرئيسية لتشخيص العقم عند الرجال في تقييم كمية الحيوانات المنوية وحركتها، والتي كانت من الناحية التاريخية ذات نجاح محدود في فصل الخضوية عن الذكور المصابين بالعقم.

وقال الدكتور "سكينر"، "يتزايد العقم عند الرجال في جميع أنحاء العالم ومن المفترض به أنه يلعب دوراً رئيسياً في الصحة الإنجابية والمرضى. وأضاف أن التشخيص الذي يخبرك على الفور أن الرجل يعاني من العقم، وهنا



كان يمكنهم تحديد هذه التعديلات ، أو المؤشرات الحيوية، بشكل موثوق في مجموعات الميثيل المرتبطة بحمض الحيوانات المنوية لكل من الرجال ذوي الخضوية أو يعانون من العقم اللذين وافقوا على المشاركة في دراسة بحثية .. ووجدوا أن جميع الرجال المصابين بالعقم في الدراسة لديهم علامة بيولوجية محددة بخلاف الرجال الذين يتمتعون بالخضوية .

أبحاثهم معرفة ما إذا كان بإمكانهم الوصول إلى تشخيص للنخس من هذه الفئتين من عدم اليقين. وكان العلماء يعلمون من الأبحاث السابقة أن هناك صلة محتملة بين العقم عند الرجال والتعديلات على مجموعات من جزيئات الميثيل التي تمسك بعزل الحمض النووي الذي ينظم كيفية عمل جينات معينة.. وقد استخدموا تقنيات التحليل الجيني المتقدمة لمعرفة ما إذا

س تكون خيارات العلاج التي ستنتج مفيدة للغاية. وتشير البيانات إلى أن نحو ٢٠ ٪ من الرجال الذين يحتاجون إلى الإخصاب الخلقي لانجاب الأطفال سوف يعانون من مشاكل القم حيث السبب غير معروف .. وعادة ما يتم وضع هؤلاء الرجال على نظام لمحاولة إنجاب طفل مع شريكهم لمدة عام أو أكثر قبل أن يتم التوصية بإخصاب أطفال الأنابيب .. وقد أراد العلماء

## تصرف خاطئ تفعله الأمهات يصيب الرضيع بـ ٣ أمراض

هز الرضغ يؤثر على الدماغ، لأن عضلات الرقبة تكون ضعيفة، ولا تدعم ثقل رأسهم بشكل كامل، مشيرة إلى أن تعرضهم للهز بقوة يجعل المخ يتحرك داخل الجمجمة، بصورة قد تؤثر عليهم سلبا. هز الرضغ ينتج عنه ٣ مخاطر، تشمل العمى الجزئي أو الكلي، كما يتسبب في مشكلات في التعلم، ويؤدي إلى تأخر النمو، وتظهر أعراض تأخر الرضغ سلبا على شكل عصبية أو هياج شديد، كما تؤدي إلى مظاهر سوء التغذية، إضافة إلى صعوبة في البقاء المستقل، وبحسب وكالة سبوتنيك الروسية فإن

## كيف تحرق السعرات الحرارية دون حركة؟



مبتكرة أثناء لعبة شطرنج، يستهلك المزيد من الطاقة ويحرق المزيد من السعرات الحرارية. وأشار العلماء إلى أن أية تغييرات في نشاط الدماغ خلال مهمة عقلية صعبة، يزيد من استهلاك الطاقة العادية بنحو ٥ ٪ فقط. ويفسر العلماء فقدان الوزن، كما حدث في حالة اللاعب الروسي في منافسة الشطرنج، أنها ناجمة عن الإجهاد وتخفيض استهلاك الغذاء وليس الإرهاق العقلي.

## استبدال رثتي مراهق بسبب السجائر الإلكترونية



تضع عن اسمه هو أول شخص في العالم تجرّى له عملية استبدال رثتين نتيجة إصابة ناجمة عن تدخين السجائر الإلكترونية، مضيفة أن "المرضى لا يزال في المستشفى ويتناول للشفاء وأن كان لك بيطء". وقال الدكتور حسن نعمه، الذي أجرى الجراحة، إن "هذه الإصابة هي شر حقيقي لم أواجهه من قبل.. والحقيقة أن علاج الضرر الذي تحدثه تلك السجائر للرتين ليس سهلاً، وأنصح الجميع بأن يحذروا أطفالهم بشأن هذه السجائر".

### أطعمة ضارة بالكبد

التي تجعل الكبد دهنياً؛ لذا يجب أن تقلل من الكمية المستخدمة قدر الإمكان، وتعويض البروتين المطلوب من اللحوم البيضاء والأسماك، الأطعمة المليئة تعد الأطعمة المليئة من أبرز الأغذية الضرة بصحة الكبد؛ كونها تتضمن نسبة كبيرة من الدهون التي تتسبب في حدوث تورم للكبد، ويمكن استخدام زيت جوز الهند العضوي لتقليل الأطعمة أو وضعها في الفرن؛ حتى لا تحتاج لكمية كبيرة من الدهون.

### × وكالات

توخي الحذر في الأطعمة التي نتناولها، ضرورة ملحّة؛ كون بعض منها يضر بالكبد، مما قد يترتب عليه مضاعفات تهدد صحة الإنسان. وذكرت دراسات طبية، لتسبب "سكاي فيوز عريبة" أن بعض الأطعمة تسيب ضرراً كبيراً، بينما هناك أخرى مفيدة. والأطعمة الضارة بالكبد والتي يجب الابتعاد عنها هي: اللحوم الحمراء رغم مناهها إلا أنها تتضمن نسبة عالية من الدهون،

## هل القهوة مفيدة للصحة؟

يتعلق، وكما الكثير من الأمور الجياتية، بمعرفة الكمية المناسبة التي إذا تجاوزها المرء، فإنه يلحق الضرر بجسمه". وتشير الدراسة إلى أن استهلاك كمية زائدة من الكافيين تزيد خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، الذي قد يؤدي بدوره إلى الإصابة بأمراض القلب الأخرى. وتجدر الإشارة إلى أن استهلاك ٤٠٠ ملليغرام من الكافيين غير ضار صحيا لشخص بالغ يتمتع بصحة جيدة، حسب الموقع الإلكتروني لـ "مجلة شتين" الألمانية والتي تشير إلى أن نسبة الكافيين تتعلق بنوعية القهوة وتحميصها وتركيزها وطريقة إعدادها. بالإضافة إلى طول وزن الجسم والحالة الصحية للشخص.

الباحثون ينتجتها إلى معرفة الكمية المناسبة لاستهلاك القهوة وبالتالي عدم إضرارها بالجسم. وخلال الدراسة قام الباحثون بتحليل بيانات ٣٧ و٧٢ سنة، شخفا تتراوح أعمارهم بين ٣٧ و٧٢ سنة، مخزنة لدى "بنك الحيوي البريطاني" حسب موقع "انفراكتن" الألماني. وحسب الدراسة، فإن شرب أكثر من ٦ أكواب من القهوة يوميا يزيد من خطر الإصابة بالأمراض القلبية بنسبة ٢٢ في المئة. وتقول البروفسورة إلينا ميتلين، التي شاركت في الدراسة، "يتم استهلاك حوالي ٣ مليارات كوب من القهوة يوميا حول العالم، وإن معرفة أضرارها وما هو مفيد وضار، أمر ضروري". وتضيف "إن الأمر

المبكر والإصابة بأمراض القلب كما يمكن للقهوة أن تقاوم الاكتئاب وتضفي سعادة أكبر على من يشربها. وتساعد على حرق الدهون في الجسم، إذ تحتوي على مادة الكافيين، وتحمي كذلك من أمراض الباركنسون والزهايمر. لكن رغم تلك الفوائد، فإن للقهوة مخاطرها أيضا، خاصة عند استهلاك كميات كبيرة منها، إذ يمكن أن ترفع ضغط الدم وتزيد احتمال الإصابة بالنوبات القلبية. فما هي إذن الكمية المناسبة وعدد الأكواب التي يجب عدم تجاوزها يوميا؟ شغل هذا السؤال الكثير من الباحثين أيضا، وأجرؤا دراسات عديدةة للأجابة عليها، ومنها دراسة حديثة أجرتها جامعة أستراليا، توصل

### × وكالات

كثيرون حول العالم يستهلون يومهم بكوب قهوة، فهي تحسن المزاج وتزيد النشاط ولها فوائد صحية كثيرة، بشرط عدم الإفراط في استهلاكها. لكن ما هي الكمية المناسبة والحد الذي يجب عدم تجاوزه؟ دراسة أسترالية حديثة تجيب على ذلك، تعتبر القهوة من المشروبات الأكثر شعبية واستهلاكاً حول العالم. وفي ألمانيا على سبيل المثال تأتي على رأس قائمة المشروبات الأكثر استهلاكاً بـ ١٦٢ ليترا سنويا للفرد الواحد. والقهوة واعدادها أنواع وطرق كثيرة، ولها فوائدها وأضرارها من أولى فوائد القهوة، أنها منشطة وتقلل مخاطر الموت

## لماذا يحتاج الإنسان للنوم؟

التراكمات البروتينية في أدمغة المصابين بالأمراض التنكسية العصبية مثل مرض الزهايمر والتلث الرعاش "باركنسون". النوم خير دواء كما يحتاج الجسم أيضاً إلى النوم من أجل تجديد كل شيء فيه، فمثلاً إصلاح الخلايا ونموها يزداد ليلاً. النوم المريح يحافظ أيضاً على توازن السكر في الدم واستقلاب الدهون لدينا ويقيدها. هينتها، وأولئك الأشخاص الذي يعملون بنظام الورديات ليلية بشكل منتظم هم أكثر عرضة لخطر الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري والسمنة وأمراض القلب والأوعية الدموية. بالمنااسبة فإن النوم يزيد من العلاقة بين خلايا الأعصاب لدينا غير متوازنة، وكذلك مقدار الناقلات العصبية، وهي التي يتم إطلاقها لنقل الإشارات بين الخلايا العصبية. ولا يؤثر عدم التوازن على تفكيرنا فقط، وإنما على مزاجنا أيضاً، إذ نصاب باحتلال التوازن عابثاً، لأننا نفتقر إلى الضبط الدقيق الذي لا يتم إلا من خلال النوم. وتصبح أهمية العمليات التي تحدث أثناء النوم واضحة عندما لا تعمل بالشكل الصحيح، إذا لم يتخلص المخ من رواسب البروتينات، لا ننام فإننا نخسر نصف حياتنا، وربما حياتنا بأسرها.

وأثناء عملية التخزين هذه تكون ذاكرتنا ضعيفة للغاية، وعليه فمن غير المسموح أن تعترضها تجارب جديدة قد تتداخل معها. لهذا السبب فإننا نقتد القدرة على الوعي والإدراك في نومنا" يقول فورستر مضيفاً أن "تنسيق القرص الصلب لا يعمل إلا إذا توقفت عن إعطاء إيعازات جديدة". توازن مهممن الواضح أن النوم يضطلع بدور أساسي لعمل الدماغ، إذ يضمن أن يعمل النظام على النحو الأمثل وأن الخ لا يخرج عن توازنه. عن ذلك يقول فورستر، "يبدو أن الصحة تضع الجسم بشكل مزو تكون العلاقة بين خلايا الأعصاب لدينا غير متوازنة، وكذلك مقدار الناقلات العصبية، وهي التي يتم إطلاقها لنقل الإشارات بين الخلايا العصبية. ولا يؤثر عدم التوازن على تفكيرنا فقط، وإنما على مزاجنا أيضاً، إذ نصاب باحتلال التوازن عابثاً، لأننا نفتقر إلى الضبط الدقيق الذي لا يتم إلا من خلال النوم. وتصبح أهمية العمليات التي تحدث أثناء النوم واضحة عندما لا تعمل بالشكل الصحيح، إذا لم يتخلص المخ من رواسب البروتينات، لا ننام فإننا نخسر نصف حياتنا، وربما حياتنا بأسرها.

تبدأ عمليات إعادة البناء والترتيب. ويضيف فورستر لموقع "بيبيكرام" الألماني بالقول: "النوم شيء يشبه الغسل والقطع والترتيب في الدماغ". يوضع العالم الألماني، "يتم اختبار الصلات بين الخلايا العصبية في أدمغتنا وإعادة تعديليها بحيث لا تستهلك الكثير من الطاقة ومعالجة المعلومات من دون موقوفات. كل ما تم بناؤه وربطه أكثر من اللازم خلال اليقظة والعمل اليومي، يتم تقليصه مرة أخرى. في الوقت نفسه يجري كس فضاء عقولنا، كل ما تبقى هناك من بقايا البروتينات والعمليات العصبية سيتم التخلص منه". ترتيب الذكريات يطلب النوم أيضاً دوراً مهماً في إعادة توزيع ذاكرتنا وتثبيت المعلومات فيها. فالنوم يعيد تنظيم محتوى ذاكرتنا من معلومات ويحولها إلى معرفة عالية الجودة. عن ذلك يقول فورستر، "من المفترض أن تكون معظم الذكريات في متناول اليد أثناء النوم". كيف هذا؟ أثناء النوم يوجد تبادل نشط بين مناطق المخ المختلفة؛ الحصين، وهو إلى حد ما المفكرة في دماغنا، يلاحظ أي التجارب مهمة ويعطي خلال النوم القدرة الدماغية نبضات لعرضها من جديد مراراً وتكراراً وتثبيتها وربطها ببعضها البعض".

### × وكالات

لم يتوصل العلم بعد إلى السبب الرئيسي الذي يدفعنا للنوم، لكنه يبقى مهما للغاية، فهو ليس "راحة سلبية" يقضيها الجسم في كسل، وإنما عملية "تجديد وصيانة" متواصلة طوال ساعات الليل في الدماغ، إضافة إلى فوائد أخرى تجعله خير دواء. فنضي نحو ثلث حياتنا مستغرقين في النوم الذي يبقى مهماً كنا ناول الطعام والشراب والتنفس، فهو ليس "راحة سلبية" فقط، كما بقول المصطلح العلمي، بل أكثر من ذلك بكثير، هو أيضاً نوع من وضع توفير الطاقة البيولوجي. فحين ننام نستهلك مقدارا أقل من طاقة الجسم مقارنة باليقظة، ولم يتوصل العلماء بعد إلى الحقيقة الكاملة وراء الحاجة للنوم، على الرغم من أن الكثير من الدراسات تشير إلى أن الدماغ هو المسؤول عن حاجتنا إلى النوم، فما الذي يحدث بالضبط في رؤوسنا أثناء النوم؟ عن ذلك يقول الباحث في بيولوجيا الأعصاب في جامعة توينغن الألمانية البريشت فورستر، "ليلاً تبدأ عمليات كثيرة داخل الدماغ، وهي أثناء النوم أكثر من أي وقت آخر في حياتنا". حين تكون مستيقظين، يتم بناء الاتصالات الجديدة بين الخلايا العصبية. وحين ننام

## أسرع الطرق للتخلص من "الكرش"

لأنها تساعد على شد الجسم وحمايته من الترهلات، وهناك تمارين رياضية معروفة لشد البطن حيث تساعد في حرق حوالي ٦٧٪ من السعرات الحرارية الموجودة في الماء فالعروف عن الماء أنه يساعد على ترطيب الجلد مما يحافظ على الجسم من الداخل والخارج. كما أن المياه عنصر ضروري للتمثيل الغذائي، ويمكن للبطن أن يتخلص من الكثير من المياه بكمية كبيرة لأنها تتناول الألياف الطبيعية مصادر الألياف الطبيعية معروفة جدا وهي الخضروات والفاكهة الطازجة والحبوب الكاملة، إذ إن الألياف تساعد على تسهيل عملية الهضم، مما يساعد على القيام بالتمثيل الغذائي.

يتبعون حمية منخفضة الدهون. وهناك طرق أخرى تساعد في التخلص من الكرش منها.. ١- تقليل كميات الملح فالعروف عن الملح أو مركب كلوريد الصوديوم أنه يساعد، مما يزيد من السمنة الموضعية في البطن، إذ ينبغي التقليل من تناول الملح في الطعام، وعدم ناحية أخرى فإن الملح له أضرار كثيرة جدا على الصحة العامة فهو يساعد على ارتفاع ضغط الدم. ٢- شطط البطن فليس معنى شطط البطن هو شططا عن طريق جراحات التجميل والسمنة الموضعية، ولكن المقصود بها هو شد البطن عن طريق شد عضلات البطن، فيمكن التعود على شد البطن أثناء الجلوس والمشي وحتى النوم، إذ يساهم بدرجة كبيرة جدا في الحصول على بطن مسطحة وخالية من أي ترهلات. ٣- ممارسة التمارين فالرياضة هي السر الوحيد للرشاقة،

الأحشاء بنسبة ٣,٧٪ على مدار ٥ سنوات. وتابعت الدراسة؛ "أدت زيادة النشاط المعتدل إلى انخفاض بنسبة ٧,٤ ٪ في معدل تراكم دهون الأحشاء خلال الفترة زائدة من الدهون من زيادة وتشمع في حجم الخلايا الدهنية في هذه المنطقة وغالبا ما يكون الكرش مصحوبا بزيادة في الوزن بشكل عام، وفقا لـ "البیان". وأشارت دراسة نشرت في مجلة (Obesity). إلى طريقة سريعة للتخلص من دهون محيط البطن وقالت الدراسة بحسب موقع الأكاديمية الأمريكية لطباء الأسرة، إن أفضل دفاع ضد دهون الأحشاء أو محيط البطن هو تناول المزيد من الألياف القابلة للذوبان والخضروات والفواكه والفاسوليا، وممارسة تمارين رياضية متدلة. وأكد الباحثون في دراستهم على أنه مقابل كل ١٠ جرام زيادة في كمية الألياف القابلة للذوبان المستهلكة يوميا، تقل دهون

### × وكالات

الكرش من المشاكل التي يواجهها الكثير وتؤثر بالسلب على أمور كثيرة في الحياة وهو بروز في البطن نتيجة تراكم كميات زائدة من الدهون من زيادة وتشمع في حجم الخلايا الدهنية في هذه المنطقة وغالبا ما يكون الكرش مصحوبا بزيادة في الوزن بشكل عام، وفقا لـ "البیان". وأشارت دراسة نشرت في مجلة (Obesity). إلى طريقة سريعة للتخلص من دهون محيط البطن وقالت الدراسة بحسب موقع الأكاديمية الأمريكية لطباء الأسرة، إن أفضل دفاع ضد دهون الأحشاء أو محيط البطن هو تناول المزيد من الألياف القابلة للذوبان والخضروات والفواكه والفاسوليا، وممارسة تمارين رياضية متدلة. وأكد الباحثون في دراستهم على أنه مقابل كل ١٠ جرام زيادة في كمية الألياف القابلة للذوبان المستهلكة يوميا، تقل دهون



# «مكافحة الشغب» إلى ميناء أم قصر .. وتجدد مواجهات «الأحرار»

✦ بغداد

وصلت قوة من شرطة مكافحة الشغب، صباح الجمعة، إلى ميناء أم قصر جنوبي العراق، في وقت تجددت المواجهات بين قوات الأمن والمتظاهرين في جسر الأحرار وسط بغداد.

وأفاد مراسلنا بأن القوة وصلت إلى بوابة الميناء، المطل على الخليج العربي، فيما لا تزال بوابة الميناء مغلقة.

وترجع المتظاهرون الذي كانوا يغلقون الطريق المؤدي إلى الميناء إلى مدخل مدينة البصرة المجاورة.

ويعلق متظاهرون الطريق المؤدي إلى الميناء منذ ٥ أيام، في إطار الاحتجاجات التي تشهدها البلاد منذ بداية أكتوبر الماضي.

وسبق للمتظاهرين أن أغلقوا الطريق مرات عدة خلال أسابيع التظاهرات، قبل أن تعود السلطات وتفتح.

ويستقبل ميناء أم قصر، وهو الميناء الرئيسي للعراق على الخليج، شحنات الحبوب والزيوت النباتية والسكر، لبلد يعتمد بدرجة كبيرة على واردات الغذاء. وفي تطور آخر، أطلقت قوات الأمن وإبلا كثيفا من قنابل الغاز المسيل للدموع



باتجاه المتظاهرين عند جسر الأحرار في بغداد، بعد يوم دام من المواجهات في محيطه.

وكانت مصادر عراقية ذكرت في وقت سابق أن ١٤ قتيلا من المتظاهرين سقطوا خلال تفريق قوات الأمن لتظاهرات عند جسر، خلال الساعات الأربع والعشرين

الماضية. واستخدمت القوات العراقية الغاز المسيل للدموع والرصاص الحي لإبعاد المتظاهرين عن ساحات وجسور بغداد، إلا أن المحتجين لا يزالون يسيطرون على أجزاء كبيرة من جسور السنك والأحرار والجمهورية المؤدية إلى المنطقة الخضراء

شديدة التحصين، حيث مقر الحكومة العراقية، وسفارات أجنبية. وقتل أكثر من ٣٣٠ شخصا، غالبيتهم متظاهرون، منذ بدء موجة الاحتجاجات. وأدت الاحتجاجات إلى قطع ثلاثة جسور رئيسية بين شطري بغداد، هي الجمهورية والأحرار والسنك.

## ترمب يتهم إيران بقطع وسائل الاتصال للتستر على ما يحدث

✦ واشنطن

اتهم الرئيس الأميركي دونالد ترمب في تغريدة على تويتر مساء الخميس الحكومة الإيرانية بقطع الإنترنت عن الشعب الإيراني، للتستر على ما يجري هناك من «موت وأمساء، وسط موجة من الاحتجاجات والمظاهرات التي شهدتها العاصمة الإيرانية طهران خلال الأيام الماضية.

وفي طهران، أشاد الحرس الثوري الإيراني الخميس بتحركات القوات المسلحة «السرعة» للتصدي لـ «مثيري الشغب»، في وقت يعود الهدوء إلى البلاد مع بقاء شبكة الإنترنت مقطوعة إلى حد كبير. وكتب ترمب على تويتر «أصبحت إيران غير مستقرة إلى درجة أن النظام أغلق شبكة

الإنترنت لديهم بالكامل حتى لا يتمكن الشعب الإيراني العظيم من التحدث عن العنف الهائل الذي يحدث داخل البلاد.. وأضاف ترمب «إنهم لا يريدون أي قدر من الشفافية، معتقدين أن العالم لن يكتشف الموت والمأساة التي يسببها النظام الإيراني». وبعد أيام عدة من التظاهرات التي اندلعت الجمعة الماضي احتجاجا على زيادة مفاجئة في أسعار الوقود، عادت السلطات لتؤكد الأريعاء الماضي نجاحها في التصدي «لؤامرة» تحاك في الخارج. وأكدت السلطات حتى الآن مقتل خمسة أشخاص، لكن الأمم المتحدة أبدت خشيتها من مقتل «العشرات» خلال المواجهات.

## توجيه تهمة التجسس الصناعي لمواطن صيني في الولايات المتحدة

✦ واشنطن

وجعت وزارة العدل الأميركية الجمعة تهمة التجسس الصناعي وسرقة أسرار تجارية إلى مواطن صيني كان يعمل موظفاً في مجموعة مونسانتو الزراعية الأمريكية . بحسب واشنطن بوست التي بثت الخبر. وعمل هايتاو شيانغ، ٤٢ عاما، في مجموعة مونسانتو الزراعية الأمريكية الفرعا، ذي كالايت كوربوريشن، بين عامي ٢٠٠٨ و٢٠١٧ .

وفي حزيران ٢٠١٧ ألقى القبض على شيانغ في أحد المطارات بحوزته تذكرة سفر إلى الصين وبرامج كان يعمل عليها.

وقال نائب وزير العدل المكلف بمسائل الأمن القومي الأميركي جون ديميزن إن توجيه هذا الاتهام يشكل «مثالا آخر على استخدام الحكومة الصينية برامج من أجل تشجيع الموظفين على سرقة الملكية الفكرية الأمريكية وتهريبها بشكل أو بآخر إلى الصين».

## قواميس الكسفورد تختار عبارة حالة طوارئ تتعلق بالمناخ لتكون كلمة العام

✦ لندن

اختارت قواميس اكسفورد عبارة Climate emergency وتعني «حالة طوارئ تتعلق بالمناخ» لتكون كلمة العام. وتعني العبارة حسب وصف القاموس «موقف يتطلب اتخاذ إجراء عاجل للحد من أو وقف التغير المناخي وتجنب الضرر البيئي الذي ليس من المحتمل الغاؤه والتاجم عن ذلك». وقد جرى اختيار التعبير لأنه يعكس «روح الجماعة أو النشغل الشاغل» لعام ٢٠١٩، مع «احتمالية استمراره كمصطلح له أهمية ثقافية».

## متظاهرون يقطعون طريقا ببيروت ويدعون لاستشارات نيابية ملزمة

✦ بيروت

أفادت مراسلة «سكاى نيوز عربية»، الخميس، أن متظاهرين طالبوا الرئيس اللبناني ميشال عون، من أمام القصر الجمهوري، بالدعوة لاستشارات نيابية ملزمة.

وعقب كلمة للرئيس اللبناني ميشال عون بمناسبة ذكرى استقلال لبنان، قطع محتجون طريق الريغ في بيروت، حسب ما ذكرت مراسلة «سكاى نيوز عربية».

وكان الرئيس اللبناني قد حثّ في كلمته القضاء على القيام بعمله في محاربة الفساد، داعيا المتظاهرين إلى الحوار وتحجيد مطالبهم. وتعهد الرئيس اللبناني بأن يقف «سدا منيعا وسقفا فولاديا» لحماية القضاء، مشددا على أن الفساد «بات يهدد البلاد واقتصادها».

وبنه عون إلى أن تأخر البت في القضايا المرتبطة بالفساد في لبنان، يعطي رسالة خاطئة، فيبدو بمثابة تشجيع غير مقصود للفسادين.

## بومبيو : امريكا ستعاقب كل مسؤول إيراني ارتكب جرائم ضد الشعب

✦ واشنطن

قال وزير الخارجية الأميركي مايك بومبيو في تغريدة على تويتر الجمعة إن بلاده ستعاقب كل مسؤول إيراني تسبب بتعذيب الشعب وقتل ارواح . ودعا بومبيو المتظاهرين في إيران إلى إرسال أي مقاطع فيديو وصور ومعلومات قد «توثق انتهاكات»، السلطات بحق المحتجين. وأضاف أن واشنطن ستفرض عقوبات على المسؤولين عن «الانتهاكات»، بحق المتظاهرين. من جهة اخرى أوضح صندوق النقد الدولي أنه يأسف على العنف ووقدان الأرواح خلال الاحتجاجات وأنه لم يناقش رفع أسعار

البنزين مع إيران.

وأضافت المتحدثنة باسم الصندوق كامبلا أندرسن «يواصل صندوق النقد الدولي بشكل عام تقديم المشورة للدول المنتجة للنفط في الشرق الأوسط ووسط آسيا لخفض دعم الوقود مع تعويض الفقراء بدعم تقدي .. وهو ما نعلم أنه النج الذي اتخذته إيران.. وأعلنت منظمة العفو الدولية أمس الخميس إنها وافقت مقتل ١٠٦ محتجين على أيدي قوات الأمن، ما يجعلها أسوأ اضطرابات في إيران في عشر سنوات على الأقل وربما منذ الثورة الإيرانية عام ١٩٧٨.

## كندا لا تشاطر إدارة ترمب بأن المستوطنات الإسرائيلية في الضفة الغربية قانونية

✦ أوتاوا

تعال كندا مع القضايا المتعلقة بإسرائيل في الأمم المتحدة مبيئة أنه عندما قرر ترمب نقل السفارة الأمريكية من تل أبيب إلى القدس وهي مدينة ذات أهمية خاصة لليهود والمسلمين والمسيحيين صوتت الأمم المتحدة في كانون الأول ٢٠١٧ بتبويب هذا القرار ورفضت كندا نقل سفارتها إلى تل أبيب . من ناحية أخرى نقلت الصحيفة عن زعيم حزب المحافظين المعارض والمؤيد لإسرائيل أندرو شير قوله في تغريده له على تويتر «إن قرار الأمم المتحدة لصالح دعم تقرير المصير للشعب الفلسطيني يمثل عودة إلى ضرب إسرائيل المخزي الذي يحدث بانتظام في الأمم المتحدة». كما نقلت الصحيفة عن السيناتور المحافظ ليو هوساكوس قوله على تويتر «إن حكومة ترودو تظهر مرة أخرى في الممارسة العملية أنهم ليسوا أصدقاء لدولة إسرائيل وأنهم جنيا إلى جنب مع الأمم المتحدة وهي نادي مليء بالديكتاتوريين والمستبدين» .

قالت صحيفة الأوتواو سبتييزين إن كندا أكدت عدم مشاطرتها وجهة نظر ترمب بأن المستوطنات الإسرائيلية في الضفة الغربية قانونية بموجب القانون الدولي حيث تم التصويت لصالح دعم تقرير المصير الفلسطيني في الأمم المتحدة .

وذكرت الصحيفة نقلا عن مسؤول حكومي كندي رفيع لم يكشف عن هويته بسب حساسية ملف الشرق الأوسط «إن كندا اعتبرت أنه من الضروري تغيير عادات التصويت في الأمم المتحدة هذا الأسبوع ودعمت قرارا تعارضه إسرائيل» . وأشارت الصحيفة إلى أن أعضاء السفارة الفلسطينية في أوتاوا امتدحوا كندا لاتخاذها موقفا رائعا وقالت لا ينبغي أن يفاجأ أي شخص بالنظر في جميع القيم والمبادئ التي تمثلها كندا . كما أشارت إلى أن وصول دونالد ترمب إلى البيت الأبيض شكل تحديات جديدة لطريقة

## بريطانيا تؤكد ان المستوطنات غير قانونية وتهدد حل الدولتين

✦ لندن

الإسرائيلية واضح، لعدم قانونيتها بموجب القانون الدولي، وتشكل عائقا أمام تحقيق السلام، وتهدد إمكانية الوصول إلى حل الدولتين.. ودعا في بيان الخميس إسرائيل لوقف توسعها الاستيطاني، الذي يؤدي بنتائج عكسية.

أكدت بريطانيا أن المستوطنات الإسرائيلية غير قانونية بموجب القانون الدولي.

وقال الناطق باسم وزارة الخارجية البريطانية، ان «موقف المملكة المتحدة بشأن المستوطنات

## الصين: لن نسمح بتفويض ازدهار هونغ كونج ومبدأ «دولة واحدة ونظامين»

✦ بكين

الداخلية للصين، ويلحق أضرارا بالمصالح المشتركة والأساسية لأبناء منطقة هونغ كونغ الإدارية الخاصة. وكانت الخارجية الصينية أعربت أمس الأربعاء عن إدانتها الشديدة ومعارضتها الحازمة لتعمير قانون «هونغ كونغ لحقوق الإنسان والديمقراطية ٢٠١٩»، معتبرة أنه يتجاهل الحقائق ويعكس المعايير المزدوجة ويتدخل بشكل صارخ في شؤون هونغ كونغ والشؤون الداخلية للصين، ويشكل انتهاكا صارخا للقانون الدولي والقواعد الأساسية التي تحكم العلاقات الدولية .

أدان عضو مجلس الدولة وزير الخارجية الصيني «وانغ يي» تمرير الكونجرس الأمريكي قانون «هونغ كونغ لحقوق الإنسان والديمقراطية ٢٠١٩»، مؤكدا أن بلاده لن تسمح أبدا بأية محاولة لتفويض ازدهار هونغ كونغ ومبدأ «دولة واحدة ونظامين».

جاء ذلك خلال لقاء وانغ في العاصمة بكين مع وزير الدفاع الأمريكي السابق ويليام كوهين. وقال وانغ إن هذا الأمر يعد تدخلا في الشؤون

## دمشق: مقتل وإصابة ٤٥ شخصا بقصف على حلب

✦ دمشق

طفل نتيجة سقوط إحدى القذائف على سيارة كانت تقطعهم في حي الأعظمية.. وبين المصلر أن عدداً من القذائف طال أيضاً منازل الأهالي والجمادات السكنية في أحياء الجميلية وحلب الجديدة وسيف الدولة وصلاح الدين ما تسبب بمقتل شخص في حين وصل عدد المدنيين الجرحى إلى ٤٠ من الأحياء المستهدفة بالقذائف. وقالت الوكالة إن الهجمات تسببت أيضا بوقوع أضرار كبيرة في المنازل والممتلكات لافتاً إلى أنه تم نقل الجرحى إلى مشفى الرازي والجامعة لتلقي العلاج.

قالت وكالة الأنباء السورية الرسمية إن ٥ مدنيين بينهم طفل قد قضا فيما أصيب ٤٠ آخرون بجروح جراء هجوم بالقذائف على عدد من أحياء مدينة حلب شمالي البلاد.

ونقلت وكالة سانا عن مصدر في قيادة شرطة حلب قوله: «إن التنظيمات المنتشرة عند الأطراف الغربية والريف الشمالي الغربي لمدينة حلب واصلت اعتداءاتها بالقذائف على أحياء المدينة».. حيث قضى جراء ذلك «٤ مدنيين بينهم

## الرئيس الروسي يلتقي بطيريك ثيوفيلوس ويدعم جهوده في حماية العقارات الأرثوذكسية



✦ موسكو

استقبل الرئيس الروسي فلاديمير بوتين في موسكو، غبطة بطيريك الثالث، بطيريك القدس وسائر أعمال فلسطين والأردن، حيث جرى بحث أوضاع المسيحيين في الأراضي المقدسة والمصاعب التي تواجههم وسبل تعزيز صمودهم.

وبحسب البيان الصادر عن غبطة بطيريك ثيوفيلوس الثالث، اليوم الخميس، أبدى الرئيس الروسي اهتماماً بالغاً ودعمًا لجهود غبطة بطيريك ثيوفيلوس الثالث في الحفاظ على العقارات الأرثوذكسية وبالأخص عقارات باب الخليل في القدس.

وكان غبطة بطيريك ثيوفيلوس الثالث قد أطلع الرئيس بوتين على آخر المستجدات القانونية والمساعد الدولية التي تقوم بها بطيريك الروم الأرثوذكس المقدسية من أجل منع استحواذ المجموعات الاستيطانية المتطرفة على العقارات الأرثوذكسية في باب الخليل.

## الجامعة العربية تدعو إلى تطوير منظومة العمل العدلي

✦ القاهرة

دعت الجامعة العربية إلى تطوير منظومة العمل العدلي المشترك وتعزيز وتفعيل آلياته لمواجهة التحديات الخطيرة في المنطقة، حتى يتسنى لمجلس وزراء العدل العرب تحمل مسؤولياته في مواجهة هذه الأخطار وتباعتها.

جاء هذا في أعمال الدورة الـ ٣٥ لمجلس وزراء العدل العرب والتي شارك فيها الأردن وبجهد مكافحة الإرهاب من خلال استعراض الاتفاقية العربية لمكافحة الإرهاب، والاتفاقية العربية لمكافحة غسل الأموال وتمويل الإرهاب، وتعزيز التعاون العربي والدولي لمكافحة هذه الافة الخطيرة والتي أصبحت ظاهرة عالمية لا تستثنى دولة أو منطقة أو جنسا أو دينا ولا يمكن مواجهتها إلا من خلال جهد عالمي واستراتيجيات شاملة تتضمن تدابير فعالة، وأشار الأمين العام المساعد رئيس قطاع الشؤون القانونية بجامعة الدول العربية السفير الدكتور محمد الأمين



ولد أكيب، من جانبه، إلى أهمية مشروع النظام الداخلي لشبكة التعاون القضائي العربي، وما يمثله كخطوة كبيرة نحو تعزيز وتفعيل التعاون القضائي في مجال مكافحة الإرهاب والجريمة المنظمة، مشدداً على أهمية توحيد التشريعات العربية من خلال القوانين العربية الاسترشادية، التي يعدها مجلس وزراء العدل العرب.



## تونسي وإكوادوري يوقعان للسلط

♦ وكالات  
أنجزت إدارة نادي السلط، صفقة التعاقد مع محترفين من الإكوادور وتونس. في خطوة تهدف إلى تعزيز قدرات فريق كرة القدم قبل انطلاق الموسم المقبل.  
ووقع المدافع التونسي بهاء الدين عثمان، على عقود انتقاله بمقر السلط، في حضور رئيس النادي خالد عريان ورئيس اللجنة الرياضية جمال الداود، ووكيل اللاعب بسام سويلم، حيث يمتد عقده لثلاث سنوات.

ووقع كذلك المهاجم الإكوادوري جورج كوستا رسمياً على عقده الذي يمتد أيضاً لمدة موسم واحد. ويعتبر نادي السلط، الأحدث في سوق الانتقالات، حيث تعاقد مع كوكبة من اللاعبين المحليين من أمثال عبيدة السمرية وعبد الله ذيب وتامر صالح ومروان عبيدات وعمر خليل.

## منتخب المصارعة يشارك في بطولتين في مصر

♦ وكالات  
بدأت الوفود العربية بالتوافد الى عمان اعتباراً من الخميس، للمشاركة في ندوة الأعداد البدنية لضباط القوات المسلحة في الأردن اعتباراً من يوم الأحد المقبل. يشارك في الندوة وفود تمثل دول البحرين والامارات والكويت والسعودية وقطر والسودان وموريتانيا واليمن والبرازيل وفلسطين ومصر الى جانب الاردن.

وتقام فعاليات الندوة التي ينظمها الاتحاد الرياضي العسكري الاردني في فندق شام عمان. وتتمحور مواضيع الندوة حول مواضيع مبادئ طرق التدريب الرياضي وعناصر اللياقة البدنية الجندى المقاتل / التدريب التخصصي وادارة الطابور / اللياقة البدنية وفسيولوجيا الجهاز الدوري التنفسي والتدريب باستخدام نبضات القلب والاختبارات والمقاييس ومصادر إنتاج الطاقة. ويحاضر في الندوة الدكتور عيسى العلانة والدكتور هاشم الكيلاني والدكتور عربي حمودة والدكتور ابراهيم الدبابية والاساتذ ناصر الشيخ.

♦ وكالات  
بدأت الوفود العربية بالتوافد الى عمان اعتباراً من الخميس، للمشاركة في ندوة الأعداد البدنية لضباط القوات المسلحة في الدول العربية التي يستضيفها الأردن اعتباراً من يوم الأحد المقبل. يشارك في الندوة وفود تمثل دول البحرين والامارات والكويت والسعودية وقطر والسودان وموريتانيا واليمن والبرازيل وفلسطين ومصر الى جانب الاردن.

وتقام فعاليات الندوة التي ينظمها الاتحاد الرياضي العسكري الاردني في فندق شام عمان. وتتمحور مواضيع الندوة حول مواضيع مبادئ طرق التدريب الرياضي وعناصر اللياقة البدنية الجندى المقاتل / التدريب التخصصي وادارة الطابور / اللياقة البدنية وفسيولوجيا الجهاز الدوري التنفسي والتدريب باستخدام نبضات القلب والاختبارات والمقاييس ومصادر إنتاج الطاقة. ويحاضر في الندوة الدكتور عيسى العلانة والدكتور هاشم الكيلاني والدكتور عربي حمودة والدكتور ابراهيم الدبابية والاساتذ ناصر الشيخ.

## الاتحاد العربي للفنون القتالية يختار الربيع مستشاراً ومديراً للعلاقات الدولية والاعلام

♦ وكالات  
اختارت الجمعية العمومية للاتحاد العربي للفنون القتالية المختلطة (MMA) في اجتماعها الأخير، الاردني خالد ربيع مستشاراً ومديراً للعلاقات الدولية والاعلام في الاتحاد. وكان الربيع قد تسلم منصب نائب رئيس الاتحاد الاردني للكيك بوكسينغ ورئيساً للجنة الاعلامية ولجنة عامين. والربيع من مواليد عام ١٩٧٧ وحاصل على درجة الماجستير في إدارة الأعمال من الجامعة الاردنية.

♦ وكالات  
اختارت الجمعية العمومية للاتحاد العربي للفنون القتالية المختلطة (MMA) في اجتماعها الأخير، الاردني خالد ربيع مستشاراً ومديراً للعلاقات الدولية والاعلام في الاتحاد. وكان الربيع قد تسلم منصب نائب رئيس الاتحاد الاردني للكيك بوكسينغ ورئيساً للجنة الاعلامية ولجنة عامين. والربيع من مواليد عام ١٩٧٧ وحاصل على درجة الماجستير في إدارة الأعمال من الجامعة الاردنية.



♦ وكالات  
شدد البرازيلي مارسيلو الظهير الأيسر لريال مدريد، على رغبته في الاستمرار ضمن صفوف البرنجي حتى اعتزاله كرة القدم، مشيراً إلى أنه لا يُفكر في الاعتزال بالوقت الحالي. وقال مارسيلو، خلال تصريحات نقلتها صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، "رودريجو

## عده عطيف ينصح الهلال قبل موقعة أوراوا

♦ وكالات  
توقع عبده عطيف لاعب المنتخب السعودي السابق، تعادل الهلال أمام مضيفه أوراوا الياباني يوم الأحد المقبل في اياب نهائي دوري أبطال آسيا، وتحقيقه للقب القاري مؤكداً أنه لم يتحدث مع شقيقه عبدالله عطيف جنباً لزيادة الضغط. وكان الهلال قد فاز على أوراوا بهدف نظيف في لقاء الذهاب بالسعودية. وقال عبده عطيف

## لاعبو المنتخب الوطني يلتحقون بانديتهم

ويخضع المنتخب الوطني حالياً للاستراحة تمتد لحوالي شهرين قبل التجمع مجددا استعداداً للقاء منتخب الكويت يوم ٣١ آذار المقبل ضمن التصفيات الآسيوية.

ويستعد لاعبو المنتخب للمشاركة بطولة الفيصل بشكل تدريجي بعد ان حصلوا من انديتهم على استراحات متفاوتة للتخلص من فترة التجمع المرهقة في الفترة الماضية.

ويخضع المنتخب الوطني حالياً للاستراحة تمتد لحوالي شهرين قبل التجمع مجددا استعداداً للقاء منتخب الكويت يوم ٣١ آذار المقبل ضمن التصفيات الآسيوية.

ويستعد لاعبو المنتخب للمشاركة بطولة الفيصل بشكل تدريجي بعد ان حصلوا من انديتهم على استراحات متفاوتة للتخلص من فترة التجمع المرهقة في الفترة الماضية.

ويخضع المنتخب الوطني حالياً للاستراحة تمتد لحوالي شهرين قبل التجمع مجددا استعداداً للقاء منتخب الكويت يوم ٣١ آذار المقبل ضمن التصفيات الآسيوية.

ويستعد لاعبو المنتخب للمشاركة بطولة الفيصل بشكل تدريجي بعد ان حصلوا من انديتهم على استراحات متفاوتة للتخلص من فترة التجمع المرهقة في الفترة الماضية.

ويخضع المنتخب الوطني حالياً للاستراحة تمتد لحوالي شهرين قبل التجمع مجددا استعداداً للقاء منتخب الكويت يوم ٣١ آذار المقبل ضمن التصفيات الآسيوية.

ويستعد لاعبو المنتخب للمشاركة بطولة الفيصل بشكل تدريجي بعد ان حصلوا من انديتهم على استراحات متفاوتة للتخلص من فترة التجمع المرهقة في الفترة الماضية.

ويخضع المنتخب الوطني حالياً للاستراحة تمتد لحوالي شهرين قبل التجمع مجددا استعداداً للقاء منتخب الكويت يوم ٣١ آذار المقبل ضمن التصفيات الآسيوية.

ويستعد لاعبو المنتخب للمشاركة بطولة الفيصل بشكل تدريجي بعد ان حصلوا من انديتهم على استراحات متفاوتة للتخلص من فترة التجمع المرهقة في الفترة الماضية.



♦ وكالات  
بدأ لاعبو المنتخب الوطني لكرة القدم الالتحاق بانديتهم استعداداً للمشاركة في بطولة الفيصل الودية "بطولة الراحل الشيخ سلطان العدوان" التي انطلقت الخميس.

♦ وكالات  
بدأ لاعبو المنتخب الوطني لكرة القدم الالتحاق بانديتهم استعداداً للمشاركة في بطولة الفيصل الودية "بطولة الراحل الشيخ سلطان العدوان" التي انطلقت الخميس.

♦ وكالات  
بدأ لاعبو المنتخب الوطني لكرة القدم الالتحاق بانديتهم استعداداً للمشاركة في بطولة الفيصل الودية "بطولة الراحل الشيخ سلطان العدوان" التي انطلقت الخميس.

♦ وكالات  
بدأ لاعبو المنتخب الوطني لكرة القدم الالتحاق بانديتهم استعداداً للمشاركة في بطولة الفيصل الودية "بطولة الراحل الشيخ سلطان العدوان" التي انطلقت الخميس.

♦ وكالات  
بدأ لاعبو المنتخب الوطني لكرة القدم الالتحاق بانديتهم استعداداً للمشاركة في بطولة الفيصل الودية "بطولة الراحل الشيخ سلطان العدوان" التي انطلقت الخميس.

♦ وكالات  
بدأ لاعبو المنتخب الوطني لكرة القدم الالتحاق بانديتهم استعداداً للمشاركة في بطولة الفيصل الودية "بطولة الراحل الشيخ سلطان العدوان" التي انطلقت الخميس.

♦ وكالات  
بدأ لاعبو المنتخب الوطني لكرة القدم الالتحاق بانديتهم استعداداً للمشاركة في بطولة الفيصل الودية "بطولة الراحل الشيخ سلطان العدوان" التي انطلقت الخميس.

♦ وكالات  
بدأ لاعبو المنتخب الوطني لكرة القدم الالتحاق بانديتهم استعداداً للمشاركة في بطولة الفيصل الودية "بطولة الراحل الشيخ سلطان العدوان" التي انطلقت الخميس.

♦ وكالات  
بدأ لاعبو المنتخب الوطني لكرة القدم الالتحاق بانديتهم استعداداً للمشاركة في بطولة الفيصل الودية "بطولة الراحل الشيخ سلطان العدوان" التي انطلقت الخميس.

♦ وكالات  
بدأ لاعبو المنتخب الوطني لكرة القدم الالتحاق بانديتهم استعداداً للمشاركة في بطولة الفيصل الودية "بطولة الراحل الشيخ سلطان العدوان" التي انطلقت الخميس.

## تعادل ودي بين الشاطئ والحسين إربد

علاء إسماعيل بنجاح. وتعرض المدافع نور عامر لإصابة خطيرة، ليجري الكابتن ربحي سمور تقريباً اضطرارياً، بدخول فضل قنيطرة بدلاً من عامر.

وفشل فريق الحسين في ادراك التعادل في اللحظات الأخيرة بفعل تألق الحارس أمير الكرد، لينتهي الشوط الأول بتقدم الشاطئ ١-٠.

وفشل فريق الحسين في ادراك التعادل في اللحظات الأخيرة بفعل تألق الحارس أمير الكرد، لينتهي الشوط الأول بتقدم الشاطئ ١-٠.

وفشل فريق الحسين في ادراك التعادل في اللحظات الأخيرة بفعل تألق الحارس أمير الكرد، لينتهي الشوط الأول بتقدم الشاطئ ١-٠.

وفشل فريق الحسين في ادراك التعادل في اللحظات الأخيرة بفعل تألق الحارس أمير الكرد، لينتهي الشوط الأول بتقدم الشاطئ ١-٠.

وفشل فريق الحسين في ادراك التعادل في اللحظات الأخيرة بفعل تألق الحارس أمير الكرد، لينتهي الشوط الأول بتقدم الشاطئ ١-٠.

علاء إسماعيل بنجاح. وتعرض المدافع نور عامر لإصابة خطيرة، ليجري الكابتن ربحي سمور تقريباً اضطرارياً، بدخول فضل قنيطرة بدلاً من عامر.

وفشل فريق الحسين في ادراك التعادل في اللحظات الأخيرة بفعل تألق الحارس أمير الكرد، لينتهي الشوط الأول بتقدم الشاطئ ١-٠.

وفشل فريق الحسين في ادراك التعادل في اللحظات الأخيرة بفعل تألق الحارس أمير الكرد، لينتهي الشوط الأول بتقدم الشاطئ ١-٠.

وفشل فريق الحسين في ادراك التعادل في اللحظات الأخيرة بفعل تألق الحارس أمير الكرد، لينتهي الشوط الأول بتقدم الشاطئ ١-٠.

وفشل فريق الحسين في ادراك التعادل في اللحظات الأخيرة بفعل تألق الحارس أمير الكرد، لينتهي الشوط الأول بتقدم الشاطئ ١-٠.

وفشل فريق الحسين في ادراك التعادل في اللحظات الأخيرة بفعل تألق الحارس أمير الكرد، لينتهي الشوط الأول بتقدم الشاطئ ١-٠.

## فلامنغو ينفذ حيلة لمنع التجسس قبل نهائي ليبرتادوريس



♦ وكالات  
لجأ الجهاز الفني لفريق فلامنغو البرازيلي لبرتغالي خورخي جيسوس، إلى حيلة لمنع التجسس على تدريبات الفريق قبل نهائي كوبا ليبرتادوريس. ومن المقرر أن يلتقي فلامنغو مع نظيره ريفر بلات، السبت المقبل، بالعاصمة البيروفية ليما، في نهائي كوبا ليبرتادوريس.

♦ وكالات  
لجأ الجهاز الفني لفريق فلامنغو البرازيلي لبرتغالي خورخي جيسوس، إلى حيلة لمنع التجسس على تدريبات الفريق قبل نهائي كوبا ليبرتادوريس. ومن المقرر أن يلتقي فلامنغو مع نظيره ريفر بلات، السبت المقبل، بالعاصمة البيروفية ليما، في نهائي كوبا ليبرتادوريس.